



أشهر وأحب كتب تعليمية ، وأوسعها انتشارًا

سلاح التلميذ 2026

منذ عام ١٩٦٠

3

الصف الثالث الابتدائي

الفصل الدراسي الأول

اكْتَشِفْ (متعدد التخصصات)

مبادئ العلوم والدراسات الاجتماعية

المحتويات

من أكون؟ (الحياة الصحية)

الفصل الأول:
• تنمية مهاراتي ٩

الفصل الثاني:
• الحفاظ على صحة الجسم ٢٦

الفصل الثالث:
• الجسم السليم والطعام الصحي ٤٤

العالم من حولي (الاهتمام بعالمنا)

الفصل الأول:
• آثار التغيُّرات البيئية ٦٥

الفصل الثاني:
• المياه على كوكبنا ٨٢

الفصل الثالث:
• مساهمتي نحو بيئتي ٩٦

• اختبارات بعض المحافظات ١١٣

المحور الأول

من أكون؟

(الحياة الصحية)

الفصل الأول: تنمية مهاراتي.

الفصل الثاني: الحفاظ على صحّة الجسم.

الفصل الثالث: الجسم السليم والطعام الصحي.



الفصل الأول تنمية مهاراتي



نظرة عامة على الفصل

اكتشِف

يكتشف التلاميذ مفهوم المهارات الحياتية.

يكتشف التلاميذ إستراتيجيات التفكير الناقد التي يستخدمونها من خلال تجارب التعلُّم التفاعلي.

تعلَّم

يستخدم التلاميذ الاستكشاف العلمي للتدرب على المهارات الحياتية.

يتعلم التلاميذ كيفية التحكم في المشاعر.

شارِك

يتعاون التلاميذ لتحقيق ميثاق للفصل يقوم على المهارات الحياتية.

أنا مصري..

أعيش على أرض مصر وطني الحبيب، الذي يتميَّز بحضارته العريقة على مر العصور، التي عرَفناها بفضل كتابات أجدادنا المصريين القدماء المدوَّنة على أوراق البردي وجدران المعابد والمسلات.

فمصر أرض السلام ومهد الحضارات، ونبع الخيرات، وهذا من قديم الزمان.







الكتابة الهيروغليفية



• بعض العلامات الهيروغليفية:

العلامة	النطق
قلب	إب
عين	إر
أذن إنسان	مِسجر
بطن حيوان	غ
فأس	مر

العلامة	النطق
القصبة الهوائية والقلب	نِفر
رغيف خبز على حصيرة	حِتب
جلد تمساح	كم
مدينة ذات طرق	نيوت
جلد حيوان	مِس

ملحوظة

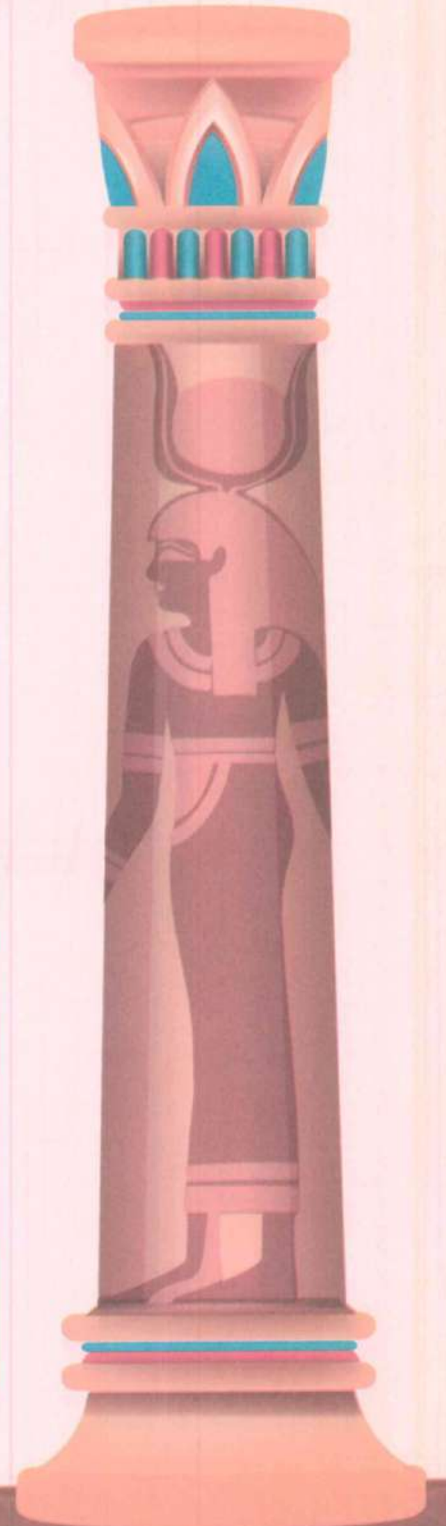
| شرطة رأسية توضّح أن العلامة الهيروغليفية تُعبّر عن نفسها، وكذلك تُستخدم أحيانًا بعد العلامة ⌓.

• كلمات هيروغليفية:

الكلمة	النطق	المعنى
	إب	قلب
	إرت	عين
	مِسجر	أذن
	رِد	ساق
	غِرِد	طفل
	بِت	السماء

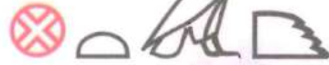


الكلمة	النطق	المعنى
𓌻𓂋𓀁	مِر	يحب
𓄤	نِفِر	جميل
𓊵𓏏𓊪	حِتِب	سلام، سعيد، مطمئن
𓆎𓅓𓏏𓊖	كِمِت	مصر
𓍿𓋴𓅓𓃡	ثِسِم	كلب
𓅓𓇋𓅱𓃠	مِيُو	قطة



• عملة مصرية:

عُرفت مصر عبر العصور بمجموعة من المسميات عبَّرت عن طبيعة أرضها وعن وضعها الجغرافي، منها:

 "كمت"





النطـق: "حتب بو كمت"
المعنى: إنها مصر السلام (المحروسة).

• كلمات الجملة:

المعنى	النطق	الكلمة
السلام ، السعيدة، المطمئنة	حتب	
إنها	بو	
مصر	كمت	

الدرس ١ المهارات الحياتية

نشاط ١ اقرأ، وتعلَّم عن المهارات الحياتية:



التعاون
مشاركة الأفكار مع الآخرين واحترام الآراء.



التواصل
التحدث مع الجميع بطريقة واضحة لفهم بعضنا بعضًا.



التفكير الناقد
التفكير بطريقة عقلانية للوصول إلى أفضل حل.



صنع القرار
تحديد النتائج واتخاذ القرار الصحيح.



حل المشكلات
حل المشكلات بطرق عديدة ومساعدة الآخرين.



إدارة الذات
تحديد الأهداف والعمل على تحقيقها.



التعاطف
الاهتمام بمشاعر الآخرين واحترامها عند اللعب أو العمل.

المهارات الحياتية هي سلوكيات إيجابية نكتسبها؛ لنتعامل مع الآخرين بشكل أفضل.

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على القراءة؛ لتحديد معنى المهارات الحياتية بأنواعها.
- الأهداف: يتعرف الطفل المقصود بالمهارات الحياتية.
- المهارات الحياتية: القراءة - التواصل - التفكير الناقد.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - المجالات المهنية (تحديد مهارات التعامل الجيد مع الآخرين).



نشاط ٢ اكتب المهارة الحياتية التي تُعبِّر عنها كل صورة مستخدمًا بنك الكلمات:

(التعاون - التعاطف - التواصل - حل المشكلات - إدارة الذات)

١



أراعي مشاعر أصدقائي وأحترمها.

التعاطف

٢



أعمل على تحقيق أهدافي.

....

٣



أشارك أصدقائي في اللعب.

....

٤



أستطيع حل المشكلات التي تواجهني.

....

٥



أتحدث مع أصدقائي وأحترم رأيهم.

....

- إرشادات ولي الأمر: وضح لطفلك ما تُعبر عنه كل صورة، وساعده على كتابة المهارة الحياتية المناسبة لكل صورة.
- الأهداف: يربط الطفل بين بعض المهارات الحياتية والسلوكيات المعبِّرة عنها.
- المهارات الحياتية: التعاون - المشاركة - التواصل - حل المشكلات - التعبير عن الذات.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - المجالات المهنية (تحديد مهارات التعامل الجيد مع الآخرين).

نشاط ٣ اختر المهارة الحياتية المناسبة لكل موقف:



١ - استخدمت وقتي في التفكير لحل مسألة رياضية قبل إجابتها للحصول على الدرجة النهائية.
المهارة الحياتية التي استخدمتها هي:

....

التعاون - التفكير الناقد



٢ - أعبِّر عن رأيي في الفصل مع الآخرين بوضوح.
المهارة الحياتية التي استخدمتها هي:

....

التواصل - حل المشكلات



٣ - أستطيع أن أحقق أهدافي بنجاح.
المهارة الحياتية التي استخدمتها هي:

....

التعاطف - إدارة الذات

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على استرجاع تعريف المهارات الحياتية وإستراتيجياتها، وحل النشاط.
- الأهداف: يطبق الطفل بعض المهارات الحياتية في مواقف متنوعة.
- المهارات الحياتية: التواصل - التعاون - التعبير عن الذات.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (العلاقات الاجتماعية وسلامة المجتمع).

الدرس ٢ استخدام مهارات التفكير الناقد

نشاط ١ اختر الصورة التي بها شيء مشترك مع الصورة الأولى، ثم أجب:

١





ما سبب اختيارك لها؟ لأن شبكة العنكبوت هي بيت العنكبوت.

٢

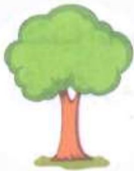




ما سبب اختيارك لها؟ ....

٣





ما سبب اختيارك لها؟ ....

التفكير الناقد هو مهارة حياتية، تعني القدرة على التفكير العقلاني في جميع المواقف؛ حتى نصل إلى أفضل الحلول.

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تخمين الصور التي بها شيء مشترك مع الصورة الأولى، مع توضيح سبب اختياره لها.
- الأهداف: يستطيع الطفل مشاركة الإستراتيجيات المستخدمة في التفكير الناقد.
- المهارات الحياتية: حل المشكلات - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (وضع تفسير قائم على دليل).

نشاط ٢ اقرأ ثم حل الألغاز التالية:

أ) جمِّع الحروف الناتجة من حل الألغاز، لتكتشف المهارة الحياتية المطلوبة:

- ما هو الحرف الموجود في (ستارة)، وليس موجودًا في (سيارة)؟ ....ت..............
- ما هو الحرف الموجود في (عين)، وليس موجودًا في (زين)؟ ....
- ما هو الحرف الموجود في (ملابس)، وليس موجودًا في (ملبس)؟ ....
- ما هو الحرف الموجود في (ورد)، وليس موجودًا في (برد)؟ ....
- ما هو الحرف الموجود في (نبيل)، وليس موجودًا في (قابيل)؟ ....

المهارة الحياتية التي كوَّنتها هي الـ..

ب) حل الألغاز الحسابية، ثم اشطب الأرقام الناتجة من صورة البالون:



بعد حل الألغاز، ما هو الرقم المتبقي؟

(......................)



١) إذا جمعنا رقم (١٠) ثلاث مرات فسوف يعطينا عددًا مكونًا من رقمين.
الرقم هو (٣٠)
اكتب العملية الحسابية التي قمت بها. (١٠+١٠+١٠=٣٠)

٢) رقم أكبر من (٥) وأصغر من (١٠)، مكوَّن من جمع رقمين متساويين.
الرقم هو (......................)
اكتب العملية الحسابية التي قمت بها. (......................)

٣) رقم زوجي ناتج لجمع الرقم (٤) أربع مرات. الرقم هو (......................)
اكتب العملية الحسابية التي قمت بها. (......................)



- **إرشادات ولي الأمر:** ناقش طفلك في طرق حل الألغاز باستخدام أسلوب حل المشكلات والتفكير الناقد.
- **الأهـــــــداف:** يستطيع الطفل حل الألغاز وتوضيح الإستراتيجيات المستخدمة لحلها.
- **المهارات الحياتية:** حل المشكلات - التفكير الناقد.
- **تكامل التخصصات:** اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الرياضيات (الجمع والطرح).

الدرس ٣ ماذا تفعل إذا....؟

نشاط ١ ضع علامة (✓) أمام التصرف الإيجابي لكل موقف:

الموقف		
١ اختلفتَ أنت وصديقك أثناء النقاش وتمسَّك كل منكما برأيه.	أقترح عليه حلًّا وسطًا يجمع بين رأيي ورأيه. ◯	أستمر في إقناعه بأن رأيي هو الأفضل، وأسخر من رأيه. ◯
٢ صديق لك يسخر من صديق آخر في الفصل.	أنصحه بهدوء ألا يفعل هذا مرة أخرى. ◯	أتركه، ولا أفعل شيئًا. ◯
٣ زميلة لك تنشر شائعات في الفصل.	أصدِّق الشائعة، وأنشرها. ◯	أتجاهل ما سمعته، ولا أردِّد الشائعة. ◯
٤ زميل لك يريد إجبارك على فعل شيء لا تريد القيام به.	أقوم بالشيء الذي طلبه مني وأنا مجبر. ◯	أطلب منه أن يتوقف، وأخبره بعدم رغبتي بالقيام بهذا الفعل. ◯
٥ زميل لك نشر سرَّك أمام الآخرين.	أطلب منه الاعتذار لي. ◯	أتشاجر معه. ◯

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف التصرف الإيجابي المناسب لمواجهة كل موقف من المواقف السابقة.
- الأهـــداف: يقوم الطفل بتطوير إستراتيجيات للتعامل مع السلوك العدواني.
- المهارات الحياتية: التعاون - التعاطف - التواصل.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (العلاقات الأسرية وسلامة المجتمع).



ميثاق الفصل

نشاط ٢ اقرأ وتعلَّم، ثم اكتب ميثاق الفصل:

سوف

- أستمع لرأي الآخرين.
- أحترم الآخرين.
- أكون صبورًا.
- أتعاون مع أصدقائي.
- أكتم السر.

لن

- أتنمر على زملائي.
- أتحدث بصوت عالٍ.
- أكــذب.
- أسخر من الآخرين.

الميثاق هو وعد نأخذه على أنفسنا وعلى الآخرين.

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على معرفة السلوكيات التي يجب أن يفعلها، والسلوكيات التي يجب ألا يفعلها، ثم ساعده على كتابة الميثاق.
- الأهـــداف: يتعاون الطفل لكتابة ميثاق للفصل.
- المهارات الحياتية: احترام التنوع - التعاطف - التعاون.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث والكتابة) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (العلاقات الأسرية وسلامة المجتمع).





ميثاق الفصل

١ سوف ....

٢ سوف ....

٣ سوف ....

٤ سوف ....

٥ سوف ....

٦ لن ....

٧ لن ....

٨ لن ....

٩ لن ....



تعلمت أن






أعبِّر عن ذاتي بوضوح أمام زملائي.
لا أكذب وأقول الصدق.
لا أتنمر على زملائي ولا أسخر منهم.
أستمع لأصدقائي باهتمام وأحترم آراءهم.
لا أتحدث بصوت عالٍ.
أجد حلول المشكلات التي أواجهها بنفسي.
أتواصل مع الجميع بطريقة واضحة لفهم بعضنا البعض.
أشارك زملائي في الفصل الأنشطة المختلفة.



اختبر نفسك

سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

① المهارات الحياتية هي السلوكيات السلبية التي نكتسبها. ( )
② التعاون مهارة حياتية تعني التفريق بين الأصدقاء. ( )
③ يجب أن نهتم بمشاعر الآخرين عندما نلعب أو نعمل معًا. ( )
④ نستخدم مهارة التعاطف عند حل الألغاز. ( )
⑤ نشر الشائعات من السلوكيات الخاطئة. ( )
⑥ أعبِّر عن رأيي بالأسلوب الذي يُعجِبني حتى لو لم يُعجِب الآخرين. ( )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

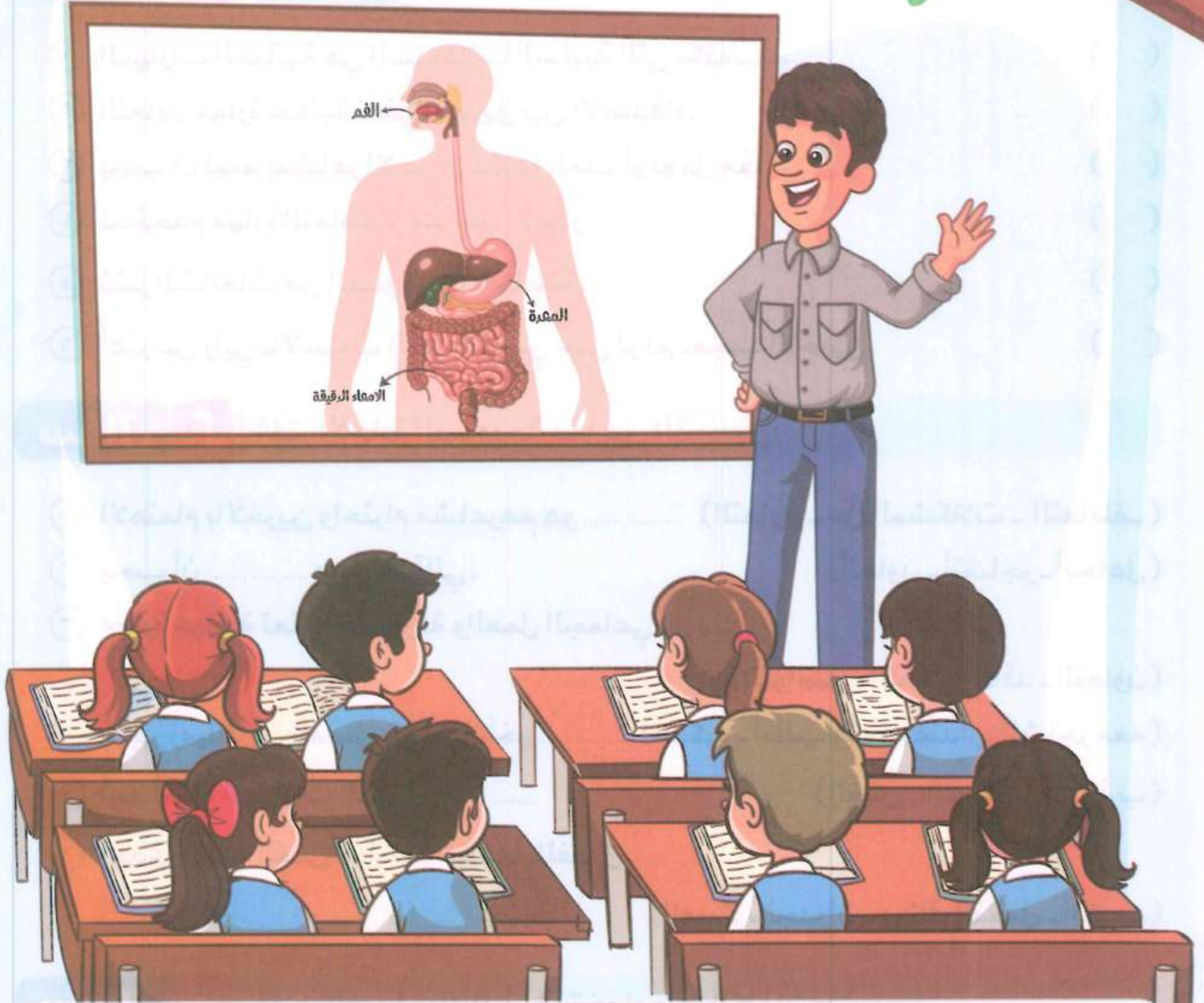
① الاهتمام بالآخرين واحترام مشاعرهم هو .... (التعاون - حل المشكلات - التعاطف)
② يجب أن .... مع أصدقائي. (أتعاون - أتشاجر - أتجاهل)
③ مهارة حياتية تعني المشاركة والعمل الجماعي ....
(التواصل - التفكير الناقد - التعاون)
④ سَخِر زميلك في الفصل من زميل آخر............... (أشكره - أطلب منه الاعتذار - أتشاجر معه)
⑤ أحد أمثلة المهارات المهنية .... (الغش - التعاطف - الكذب)
⑥ إحدى قواعد العمل الواجب اتباعها بالفصل ....
(العبث بالجدران - ميثاق الفصل - الكذب)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(المهارات الحياتية - نتعاون - تكذب - إدارة الذات - الميثاق)

① من ميثاق الفصل أنك لن ....
② يجب عليَّ أنا وأصدقائي أن ....
③ «صنع القرار» يُعتبَر إحدى ....
④ الوعد الذي نأخذه على أنفسنا وعلى الآخرين يُسمى ....
⑤ وضع أهداف محددة والعمل على تحقيقها يُعبِّر عن ....

الفصل الثاني
الحفاظ على صحة الجسم



نظرة عامة على الفصل

اكتشِف

يكتشف التلاميذ الطريقة التي تعمل بها أجسامنا.
يكتشف التلاميذ العادات التي تحافظ على صحة أجسامنا وتجعلها تعمل بشكلٍ صحيح.

تعلَّم

يتعرَّف التلاميذ وظيفة أجزاء محددة من الجسم (مثل الجلد والقلب).

شارِك

يتشارك التلاميذ في جمع صور عن أجزاء جسم الإنسان ووظائفها.

الدرس ١ اختيارات حسام

نشاط ١ ساعِد حسام على اختيار الطعام الصحي ووضعه في عربة التسوق:

البرجر



الخبز



الموز



المياه الغازية





شرائح البطاطس



الجزر



الطماطم



اللبن



- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على اختيار الطعام الصحي ووضعه في عربة التسوق.
- الأهداف: يميز الطفل بين الطعام الصحي وغير الصحي.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - التمييز - إدراك العلاقات.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (الصحة الغذائية).



صحي أم غير صحي؟

نشاط ٢ ضع علامة (✓) أمام الاختيارات الصحية:

١

أكل الفاكهة والخضراوات.

٢

الامتناع عن تناول وجبة الإفطار كل صباح.

٣

ممارسة الرياضة كل يوم.

٤

شرب كمية كافية من الماء على مدار اليوم.

٥

الشجار مع أصدقائك باستمرار.

٦

النوم لمدة ٤ ساعات فقط ليلاً.

٧

مشاهدة التلفزيون ولعب ألعاب الفيديو لساعات طويلة.

٨

تناول الحلوى والوجبات الخفيفة بدلاً من وجبة الغداء.

٩

التعبير بأدب عن مشاعر الحزن والغضب.

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تذكر الاختيارات الصحية وغير الصحية.
- الأهداف: يميز الطفل بين العادات الصحية وغير الصحية.
- المهارات الحياتية: التعبير عن الذات - التفكير الناقد - اتخاذ القرار.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية).

الدرس ٢ عادات صحية

نشاط ١ اقرأ وتعلم عن العادات الصحية:

أخذ قسط كافٍ من النوم



- يجب أن ينام الأطفال من ١٠ إلى ١٢ ساعة يوميًا.
- يساعدك النوم على التفكير الجيد، والتركيز عند المذاكرة.
- يساعدك النوم في الحفاظ على صحة جسمك والشعور بالنشاط.
- إذا لم تحصل على قسط كافٍ من النوم فستشعر بالعصبية.

تناول أطعمة صحية



- يجب عليك أكل الخضراوات والفاكهة بصفة مستمرة، والتقليل من الحلويات؛ لأنها تضر جسمك إذا أكلتها بكثرة.
- الطعام الصحي يمد جسمك بالعناصر المفيدة، ويمنحك الطاقة اللازمة للعمل واللعب.

- إرشادات ولي الأمر: اقرأ مع طفلك العادات الصحية، وساعده على معرفة أهميتها لصحته.
- الأهداف: يحدد الطفل العادات الصحية التي يتبعها على مدار اليوم.
- المهارات الحياتية: إدراك العلاقات - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (توضيح الرابط بين العادات الصحية وصحة الفرد).

التحلي بسلوك إيجابي وهادئ

- تتسبب مشاهدة التلفاز ولعب ألعاب الفيديو لساعات طويلة في إضاعة الوقت؛ لذلك يجب أن تواجه المشكلات بسلوك إيجابي مثل:

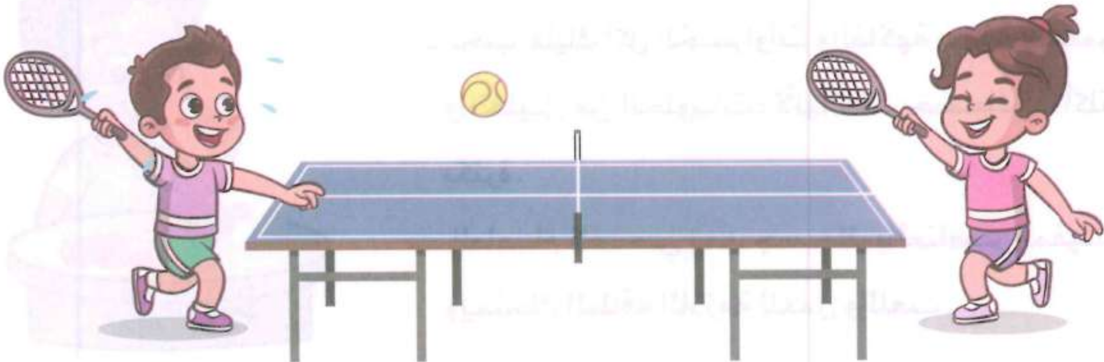
تخصيص وقت للراحة والاسترخاء من خلال القيام بأنشطة ممتعة مثل القراءة أو الرسم.

- التحلي بالسلوك الإيجابي يحسِّن حالتك المزاجية، ويساعد على الهدوء، كما يقوِّي جسمك ويساعدك على مقاومة بعض الأمراض.



بناء جسم نشيط

- ممارستك للتمارين الرياضية أو المشي لمدة ساعة يوميًّا يساعد في بناء جسم قوي ونشيط.
- تساعدك الرياضة على التركيز أثناء المذاكرة.



نشاط ٢ صل كل عادة صحية بفائدتها:



١ ممارسة الرياضة والأنشطة المفيدة.



٢ أكون إيجابيًّا وأقوم بالتصرفات السليمة.



٣ أخذ قسط كافٍ من النوم.



٤ أكل الطعام الصحي.



٥ القيام بأنشطة تبعث على الهدوء والاسترخاء.

أ يساعدني على زيادة التركيز وعدم الشعور بالإرهاق.

ب يستفيد جسمي من العناصر الغذائية المفيدة به ويكسبه طاقة.

ج تُبقي جسمي نشيطًا وبصحة جيدة.

د يساعدني على الهدوء وعدم الإصابة ببعض الأمراض.

هـ أصبح إنسانًا صالحًا في المجتمع.

- إرشادات ولي الأمر: ناقش طفلك في العادات الصحية الموجودة بالصور، ثم ساعده على توصيل كل عادة بأهميتها.
- الأهداف: يتعرف الطفل العادات الصحية وتأثيرها عليه.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - إدراك العلاقات.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (توضيح الرابط بين العادات الصحية وصحة الفرد).

نشاط ٣ لوِّن أيام الأسبوع بنفس لون العادات التي تقوم بها في كل يوم، ثم أضف عادات أخرى تقوم بها:

اليوم / العادة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
النوم من ١٠ إلى ١٢ ساعة							
استخدام الصلصال لعمل بعض الأشكال							
تناول الفاكهة والخضراوات							
ممارسة رياضة الجري							
....							
....							

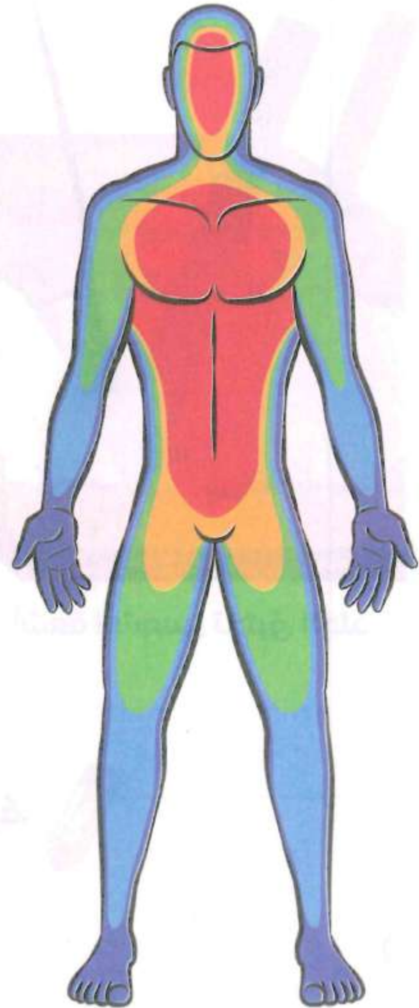
- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على صنع جدول يدوِّن فيه العادات الصحية التي يفعلها في يومه.
- الأهداف: يحدد الطفل العادات الصحية ويتتبعها على مدار الوقت.
- المهارات الحياتية: إدراك العلاقات - الملاحظة - جمع البيانات وتسجيلها.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث والكتابة) - العلوم (توضيح الرابط بين العادات الصحية وصحة الفرد) - التربية الفنية (التلوين).

الدرس ٣ الجلد والقلب



الجلد

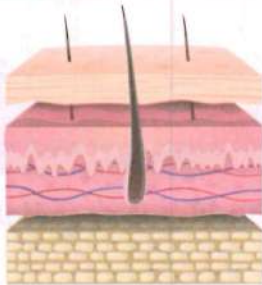
نشاط ١ اقرأ وتعلَّم الحقائق التالية عن الجلد، ثم أجب:



ينظم الجلد درجة حرارة الجسم ويحافظ على السوائل بداخله.



يغطي الجلد جسمنا بالكامل ويحمينا من الجراثيم، ويفرز مادة تحمينا من أشعة الشمس الضارة.



الجلد هو العضو الأكبر في جسم الإنسان.



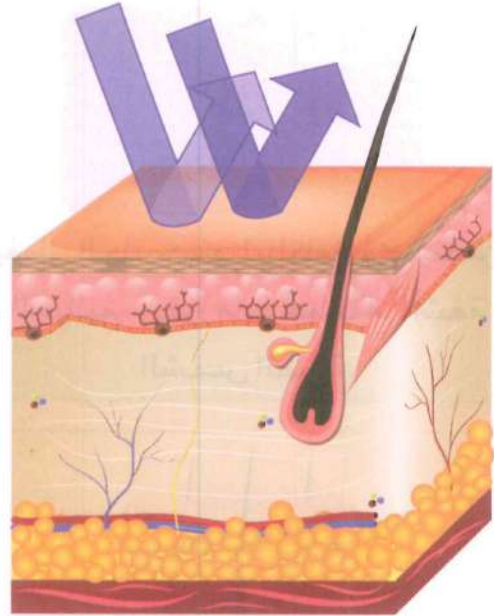
يزن الجلد حوالي ٤ كيلوجرامات من جسم الإنسان.

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على قراءة المعلومات عن الجلد وتوضيحها له، ثم الإجابة عن الأسئلة.
- الأهداف: يكتشف الطفل كيفية قيام الجلد بدور الحماية.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - التواصل اللفظي.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (تحديد الجزء الخارجي لجسم الإنسان ووظيفته).

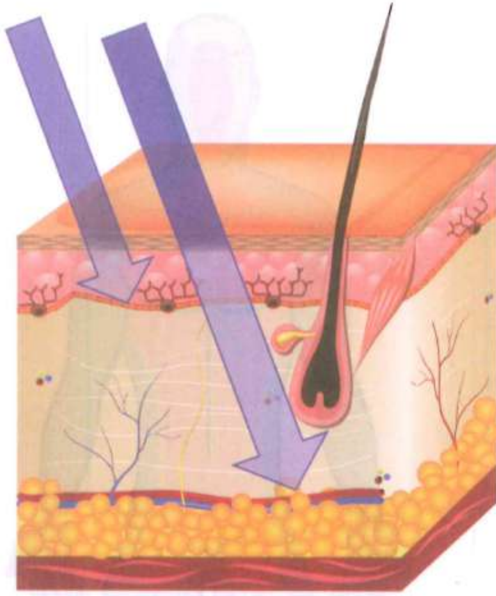
طرق حماية الجلد من أشعة الشمس الضارة

(١) ارتداء ملابس تغطي الجلد.

(٢) استخدام كريم واقٍ من الشمس.



الكريم الواقي يعكس أشعة الشمس



أشعة الشمس تخترق الجلد



ضع علامة (✓) أو (✗) أمام كل عبارة من العبارات التالية:

(١) يزن الجلد حوالي ٦ كيلوجرامات. (   )

(٢) يساعد الجلد على تنظيم درجة حرارة الجسم. (   )

(٣) العين تحمي الإنسان من الجراثيم وأشعة الشمس الضارة. (   )

(٤) يحافظ الجلد على السوائل الموجودة داخل الجسم. (   )

نشاط ٢ لاحظ الصور، ثم اقرأ مسميات طبقات الجسم المختلفة:

رسم تخطيطي لطبقات جسم الإنسان

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف طبقات جسم الإنسان المختلفة.
- الأهـــــداف: يتعرف الطفل مخططًا تفصيليًا لجسم الإنسان.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - إدراك العلاقات.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (تحديد الأجزاء الخارجية والداخلية لجسم الإنسان).

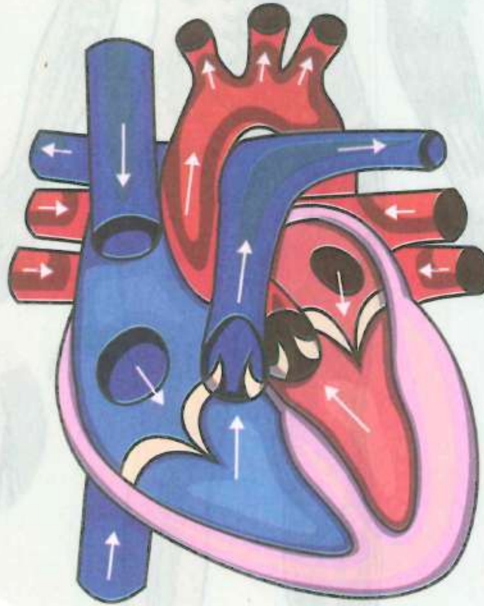


القلب

نشاط ٣ اقرأ وتعلَّم:

القلب عضو عضلي بحجم قبضة اليد.

يحمل الدم الأكسجين والعناصر الغذائية إلى كل جزء من أجزاء الجسم.



القلب له أهمية كبيرة لنا.

يضخ القلب الدم إلى جميع أجزاء الجسم.

يدق القلب عدة مرات في الدقيقة الواحدة.

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف القلب وأهميته.
- الأهداف: يحدد الطفل أهمية الحقائق في نَصٍّ مكتوب.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - إدراك العلاقات.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (تحديد الأجزاء الخارجية والداخلية لجسم الإنسان ووظائفها).

نشاط ٤ اقرأ، ثم أجب:

من أنا؟



① عضو عضلي، بحجم قبضة اليد: أنا ....

(المعدة ـ الجلد ـ القلب)

② أقوم بـ.............................. عدة مرات في الدقيقة الواحدة.

(الدق ـ التجمد ـ الطيران)

③ أقوم بـ.............................. الدم إلى جميع أجزاء الجسم.

(حمل ـ ضخ ـ رفع)

④ أضخ الدم الذي يحمل .... والعناصر الغذائية.

(الماء ـ ثاني أكسيد الكربون ـ الأكسجين)

⑤ جمل من عندك تصف هذا العضو:

....

....

• إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تذكر المعلومات التي عرفها عن القلب لحل النشاط.
• الأهداف: يستطيع الطفل وصف عمل القلب وأهميته.
• المهارات الحياتية: التواصل - إدارة الذات - التواصل غير اللفظي - التعاون.
• تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (أجهزة جسم الإنسان).

الدرس ٤ ماذا يحدث للطعام الذي نتناوله؟

نشاط ١ اقرأ، ثم أجب:

تحتاج السيارة إلى الوقود؛ لتحصل على الطاقة لتتحرك.



يحتاج جسمنا للطعام؛ للحصول على الطاقة.



الطعام غني بالعناصر الغذائية المختلفة التي تمد جسم الإنسان بالطاقة التي يحتاجها.

يحتاج جسم الإنسان إلى .... للحصول على الطاقة. (الطعام ـ القراءة ـ الوقود)

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف أهمية الطعام للحصول على الطاقة.
- الأهـــــداف: يتعرف الطفل أهمية الطعام لأجسامنا.
- المهارات الحياتية: الملاحظة ـ إدراك العلاقات.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث والكتابة) ـ الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية).

نشاط ٢ اقرأ وتعلَّم عن هضم الطعام:

يقوم جسم الإنسان في عملية الهضم بتفتيت الطعام الذي يأكله إلى أجزاء صغيرة، وبعد ذلك يمتصها الجسم للحصول على الطاقة، ويحدث ذلك كالتالي:

١ الفم

- يبدأ هضم الطعام في الفم.
- يعمل مضغ الطعام على طحنه إلى قطع صغيرة.
- يساعد اللعاب الموجود في الفم على تطرية الطعام والبدء في تفتيته، ثم بلعه.

٢ المعدة

- ينتقل الطعام إلى المعدة بواسطة العضلات.
- تحرك العضلات الموجودة بالمعدة حمض المعدة بقوة؛ لتفتيت الطعام جيدًا.



٣ الأمعاء الدقيقة

- ينتقل الطعام إلى الأمعاء الدقيقة لإكمال عملية الهضم.
- تحمل العناصر الغذائية الموجودة بالطعام في الدم لإمداد الجسم بالطاقة للقيام بأداء وظائفه بصورة جيدة.

الجهاز الهضمي بجسم الإنسان

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف مسار هضم الطعام داخل جسمنا.
- الأهداف: يكتشف الطفل ما يحدث للطعام عند تناوله.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - إدراك العلاقات.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (تحديد الأجزاء الخارجية والداخلية لجسم الإنسان ووظائفها).

نشاط ٣ لاحظ الصورة التي توضح مسار انتقال الطعام بالجهاز الهضمي، واكتب أسماء الأعضاء وأكمل النقاط :

طعام مُفتت بعد طحنه.

١ ....

٢ ....

٣ ....

طعام اكتمل هضمه في الأمعاء الدقيقة.

يحمل الدم العناصر الغذائية لتمد جميع أجزاء الجسم بالطاقة للقيام بالأنشطة المختلفة.

④ نحتاج إلى هضم الطعام؛ لكي نحصل على ....

⑤ تقوم المعدة بـ .... الطعام داخل أجسامنا.

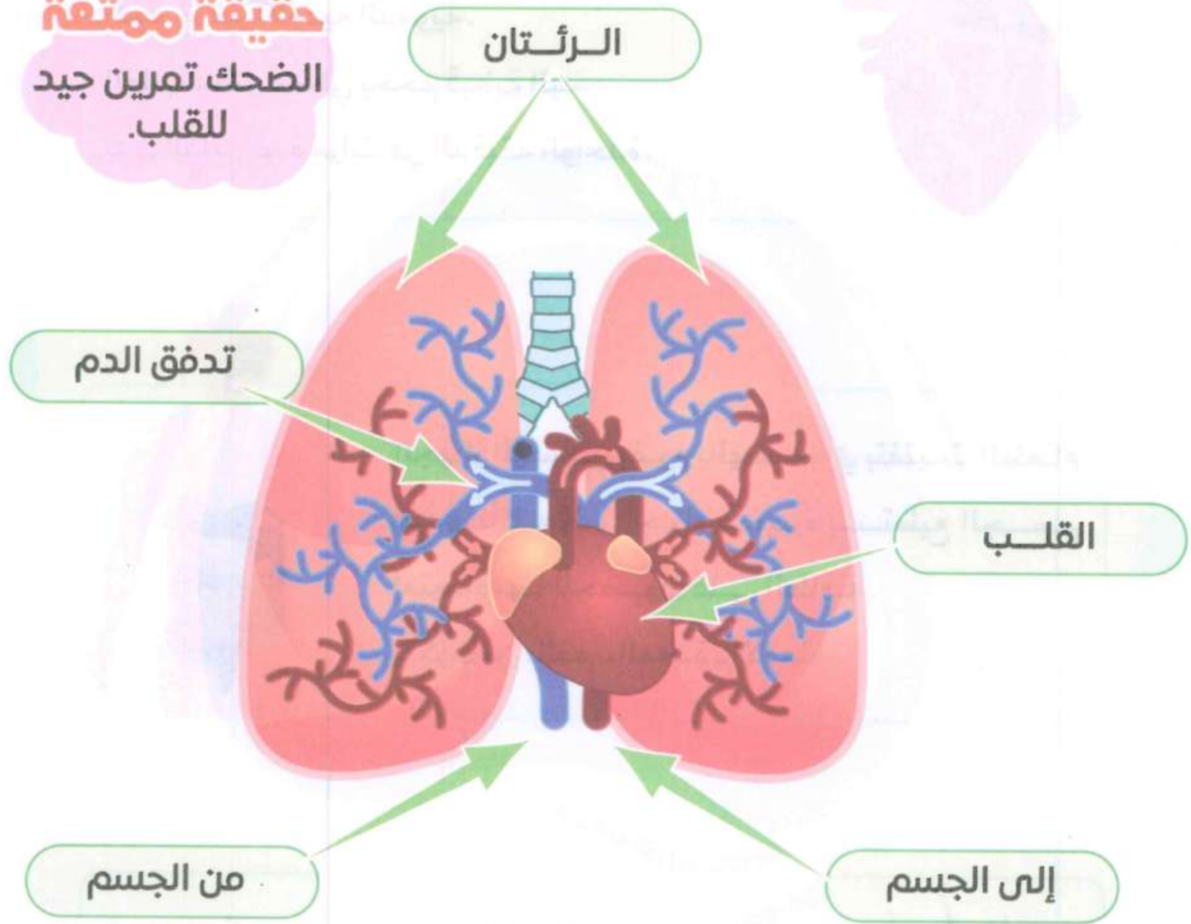
- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على معرفة ما يحدث للطعام عند تناوله ثم ساعده في كتابة اسم كل عضو.
- الأهـــــداف: يتعرف الطفل على مسار هضم الطعام داخل الجسم.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - إدراك العلاقات.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (الأجزاء المسئولة عن هضم الطعام لجسم الإنسان ووظائفها).

الدرس ٥ قلبي

نشاط اقرأ وتعلَّم:

يضخ القلب الدم المحمَّل بالأكسجين والعناصر الغذائية إلى جميع أجزاء الجسم.

حقيقة ممتعة
الضحك تمرين جيد للقلب.



ملحوظة

اللون الأحمر = دم محمل بالأكسجين.

اللون الأزرق = دم خال من الأكسجين.

يدق قلبك عدة مرات في الدقيقة الواحدة، ويستمر قلبك في النبض ما دمت حيًّا.

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على معرفة المزيد من المعلومات عن القلب.
- الأهداف: يتعرف الطفل وصف القلب وأهميته.
- المهارات الحياتية: الملاحظة – تحديد المعلومات المتعلقة بالموضوع.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) – العلوم (تحديد الأجزاء الخارجية والداخلية لجسم الإنسان ووظائفها).

تعلمت أن





القلب هو عضو عضلي يضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم عبر الأوعية الدموية.

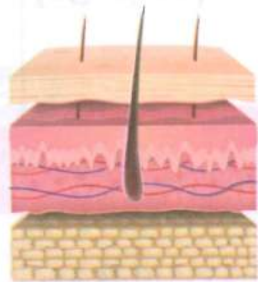
القلب عضو عضلي بحجم قبضة اليد.

يدق القلب عدة مرات في الدقيقة الواحدة.



الجهاز الهضمي يقوم بالهضم: أي بتفتيت الطعام الذي نأكله إلى أجزاء صغيرة يستطيع الجسم امتصاصها للحصول على الطاقة.

يتكوَّن من: الفم - المعدة - الأمعاء.



الجلد هو أكبر عضو في جسم الإنسان.

يحمي الجلد جسم الإنسان من الجراثيم وأشعة الشمس ويحافظ على حرارته.

يحافظ الجلد على السوائل داخل الجسم.



اختبر نفسك

سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، و علامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

١) القلب هو العضو الأكبر في الجسم. ( )

٢) يساعد الجلد على تنظيم درجة حرارة الجسم. ( )

٣) السهر لوقت متأخر من الليل يضر الجسم. ( )

٤) داخل المعدة تحرِّك العضلات حمض المعدة بقوة لتفتيت الطعام جيدًا. ( )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١) ينتقل الطعام إلى المعدة بواسطة .... (القفص الصدري - العضلات - العين)

٢) يُعتبر الجلد العضو .... في جسم الإنسان. (الأصغر - الأكبر - الأسهل)

٣) يقوم .... بضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم. (القلب - المخ - القولون)

٤) النوم جيدًا يجعلني أذهب للمدرسة .... (كسولًا - نائمًا - نشيطًا)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(النوم متأخرًا - أشعة الشمس - شرب الماء - القلب)

١) يحميك الجلد من .... الضارة.

٢) يُعتبر .... من العادات الصحية.

٣) يُعتبر .... من العادات غير الصحية.

سؤال ٤ أجب عن الأسئلة التالية:

١) ما أهمية القلب؟ ....

٢) ما وظيفة المعدة؟ ....

٣) ما أهمية الجلد للإنسان؟ ....

٤) اذكر عادة من العادات الصحية. ....

الفصل الثالث

الجسم السليم والطعام الصحي



نظرة عامة على الفصل

اكتشِف

يكتشف التلاميذ تطبيقات جديدة لما تعلَّموه في السابق عن العـادات الصحية.
يستعين التلاميذ بتجارب التعلُّم المسبقة للتخطيط لمكان صحي.

تعلَّم

يبحث التلاميذ عن العناصر الغذائية المهمـة التي يحتاجهـا الجسـم ليحافظوا على صحتـهم.

شارِك

يجمع التلاميذ معلومات عن الاختيارات الصحيـة من خلال خطـة جماعيـة لمَقصِف في المدرسـة.

الدرس ١ مَقْصِف المدرسة

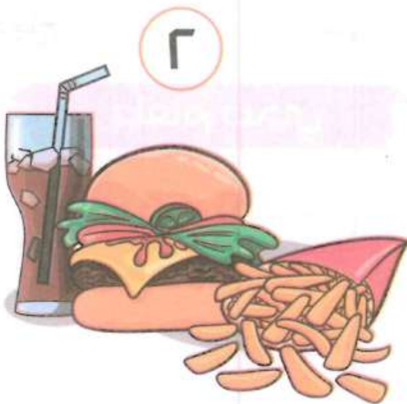
المَقصِف

هو مكان يتم فيه بيع الوجبات الخفيفة والمشروبات للطلاب في المدارس.



نشاط ١ قارن بين الصورتين، ثم أجب:


١


٢

١ أيٌّ من هذه الوجبات يُعتبر طعامًا صحيًا: (١) أم (٢)؟ ....

٢ اذكر السبب. ....

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تحديد الطعام الصحي وغير الصحي الذي يقدمه مقصف المدرسة (الكانتين).
- الأهــــداف: يحدد الطفل العادات الصحية بمراجعة ما تعلمه سابقًا.
- المهارات الحياتية: التعبير عن الذات – الملاحظة – التفكير الناقد – اتخاذ القرار.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) – العلوم (الطعام الصحي وغير الصحي).

نشاط ٢ صنِّف الأطعمة التالية في الجداول التي تليها:


بطاطس مقلية


أفوكادو


تفاح


شرائح بطاطس


لحم


فراولة


بيتزا


كاتشب


دجاج


لبن


مياه غازية


سمك

طعام صحي	طعام غير صحي
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تصنيف الأطعمة إلى أطعمة صحية وأطعمة غير صحية.
- الأهداف: يستطيع الطفل التمييز بين الأطعمة الصحية والأطعمة غير الصحية.
- المهارات الحياتية: التعبير عن الذات - التفكير الناقد - اتخاذ القرار.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (الكتابة والقراءة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية).



نشاط ٣ اكتب الأطعمة الصحية التي ترغب في توافرها في قائمة طعام مقصف المدرسة:


لبن


عصير فاكهة


تفاح


فراولة


موز


مياه غازية


جزر


ساندويتش سجق


بطاطس مقلية

قائمة طعام المقصف

١- ....
٢- ....
٣- ....
٤- ....
٥- ....
٦- ....



- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على اختيار قائمة طعام صحية لمقصف مدرسته.
- الأهداف: يحدد الطفل الطعام الصحي الذي يجب توافره في مقصف المدرسة.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - التواصل اللفظي - اتخاذ القرار.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (الطعام الصحي) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية).

الدرس ٢ نظامي الغذائي

نشاط ١ اقرأ وتعلَّم النظام الغذائي لفريدة وعمر:



وجبة الإفطار	وجبة الغداء
فول خبز جبنة بيضاء عصير برتقال	لحم أرز بسلة وجزر سلطة خضراء

وجبة العشاء	وجبة خفيفة
مربى خبز بيض مسلوق كوب لبن	تفاح فشار



وجبة الإفطار	وجبة الغداء
بطاطس مقلية بيض مقلي خبز عصير تفاح	دجاج مكرونة سلطة خضراء

وجبة العشاء	وجبة خفيفة
زبادي عسل أبيض بقسماط	فول سوداني موز

النظام الغذائي
يشير إلى أنواع الطعام التي يتناولها الشخص بانتظام، وكميتها.

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على قراءة النظام الغذائي لكل من فريدة وعمر وملاحظة الطعام الذي يأكله كل منهما.
- الأهداف: يحدد الطفل تعريف النظام الغذائي.
- المهارات الحياتية: التعبير عن الذات - التفكير الناقد.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (الطعام الصحي وغير الصحي).



نشاط ٢ اخترالأطعمة التي تفضلها لتكوين نظامك الغذائي:


بيض


عصير

طعام الإفطار
....
....
....


لبن


سلطة خضراء

طعام الغداء
....
....
....


دجاج أو سمك


فول سوداني

طعام العشاء
....
....
....


فاكهة


خبز

الوجبة الخفيفة
....
....
....


طبق أرز أو مكرونة


طبق فول

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تكوين نظام غذائي لوجبات الإفطار والغداء والعشاء والوجبة الخفيفة من خلال الأطعمة الموجودة.
- الأهداف: يحدد الطفل الأطعمة التي يتناولها في نظامه الغذائي.
- المهارات الحياتية: التعبير عن الذات - اتخاذ القرار.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (الطعام الصحي وغير الصحي).

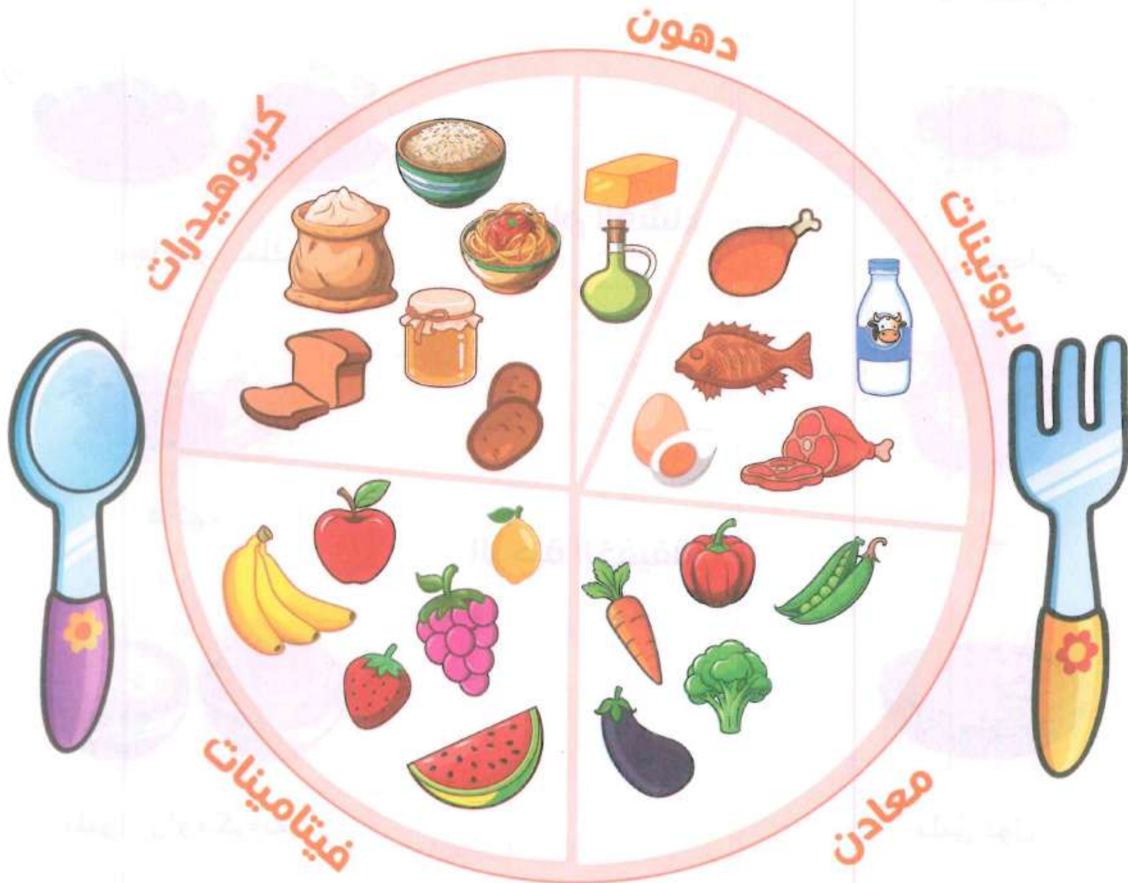
نشاط ٣ اقرأ وتعلَّم عن العناصر الغذائية:

العنصر الغذائي

- مكون غذائي يمد الجسم بالطاقة، وهو ضروري للنمو السليم والحفاظ على الصحة.
- يحصل الجسم على العناصر الغذائية من الطعام الذي تتناوله.
- العناصر الغذائية لا نراها بالعين المجردة.
- الطعام الواحد يحتوي على أكثر من عنصر غذائي.



بعض العناصر الغذائية الأساسية المكونة للوجبة المتكاملة:



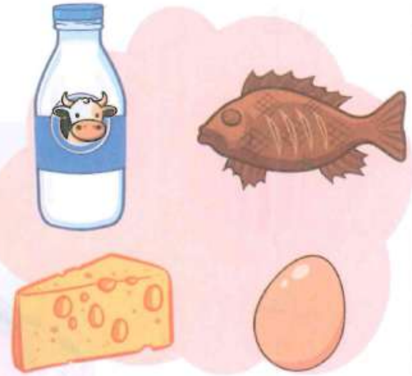
- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على فهم تعريف العنصر الغذائي، ومعرفة أن بعض الأطعمة تحتوي على أكثر من عنصر غذائي.
- الأهداف: يستطيع الطفل البحث عن العنصر الغذائي ويحدد الأطعمة التي يوجد فيها.
- المهارات الحياتية: التعبير عن الذات - تحليل العناصر.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية).

نشاط ٤ تعرَّف العناصر الغذائية التالية وأهميتها:



الدهـــون

تساعد على تدفئة الجسم وذوبان بعض الفيتامينات لاستفادة الجسم منها.



البروتينـــات

تساعد على نمو الجسم والتئام الجروح.



الكربوهيدرات

تمد الجسم بالطاقة.

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على معرفة أنواع العناصر الغذائية وأهميتها لأجسامنا.
- الأهـــداف: يستطيع الطفل البحث عن العنصر الغذائي وتحديد أهميته للجسم.
- المهارات الحياتية: التواصل اللفظي - التواصل غير اللفظي - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية).

نشاط ٥ صنِّف الأطعمة التالية على حسب العناصر الغذائية الأساسية الموجودة بها في الجدول التالي:



أرز



خبز



زيت



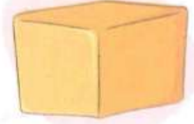
لحم



سمك



فول



زبدة



فشار



بيض



مكرونة

كربوهيدرات	دهون	بروتينات

• إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تصنيف الأطعمة حسب العناصر الغذائية الأساسية الموجودة بها.
• الأهداف: يحدد الطفل العناصر الغذائية الأساسية الموجودة في الأطعمة المختلفة.
• المهارات الحياتية: التعبير عن الذات - التفكير الناقد - التواصل.
• تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية).

الدرس ٣ الفيتامينات والمعادن

نشاط ١ اقرأ وتعلَّم:



الفيتامينات هي مجموعة العناصر الغذائية اللازمة لنمو صحي وتغذية طبيعية.
(يحتاج الجسم العديد من الفيتامينات المختلفة ولكن بكميات مناسبة).

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف الأطعمة الغنية بالفيتامينات وفائدتها لأجسامنا.
- الأهداف: يحدد الطفل العناصر الغذائية الموجودة في أطعمة محددة.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية) - العلوم (مصادر الفيتامينات).

نشاط ٢ اقرأ وتعلَّم:

المعادن

كالسيوم

حديد

زنك

يود

بوتاسيوم

فوسفور

المعادن

هي مواد يحتاجها الإنسان ليتمتع بصحة جيدة.

(تساعد على بناء عظام وأسنان قوية، وتحمينا من الأمراض).

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف الأطعمة الغنية بالمعادن وفائدتها لأجسامنا.
- الأهداف: يحدد الطفل العناصر الغذائية الموجودة في أطعمة محددة.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية) - العلوم (مصادر المعادن).



نشاط ٣ صل العناصر الغذائية بصورها:

١


فيتامينات ومعادن

٢


كربوهيدرات

٣


بروتينات

٤


دهون

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على توصيل كل عنصر غذائي تعلّمه بصورته.
- الأهداف: يحدد الطفل العناصر الغذائية الموجودة في أطعمة محددة.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - التفكير الناقد.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث والكتابة) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية).

نشاط ٤ اقرأ وتعلم:

الطعام الصحي يجب أن يحتوي على عناصر منوعة

بروتينات


دجاج


سمك


لحم

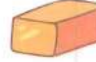

بيض

فيتامينات ومعادن


خضراوات فاكهة

دهون


مكسرات


زبدة


زيت

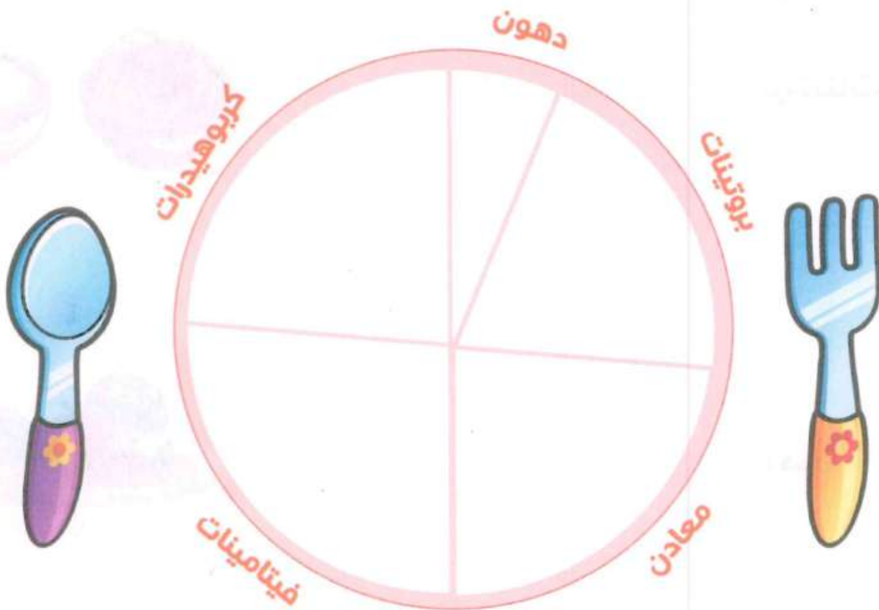
كربوهيدرات


أرز


مكرونة


مخبوزات

نشاط ٥ كوِّن وجبتك المتكاملة من عناصر منوعة:



- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تكوين وجبة متكاملة من العناصر الغذائية.
- الأهداف: يحدد الطفل العناصر الغذائية الموجودة في أطعمة محددة.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد - اتخاذ القرار - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية).

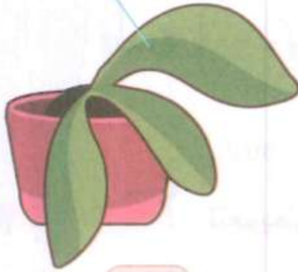
الدرس ٤ أهمية الماء

نشاط ١ انظر إلى الصورتين، ثم أجب:



نبات يُسقى بالماء

أ



نبات لا يُسقى بالماء

ب

١ نبات يحصل على الماء باستمرار. (أ ، ب)

٢ نبات أوراقه ذابلة. (أ ، ب)

٣ نبات يبدو بصحة جيدة. (أ ، ب)

٤ نبات يحتاج إلى الماء. (أ ، ب)

٥ النبات لا يحتاج إلى الماء لينمو. (صح ، خطأ)

أطعمة تحتوي على نسبة ماء عالية



الفراولة

التفاح



الطماطم

الخيار

مشروبات تسبب فقدان الجسم للماء

الشاي



المشروبات الغازية



القهوة

• إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على معرفة الفرق بين الصورتين (أ)، (ب) ليستنتج أهمية الماء للنبات، ويتعرف الأطعمة التي تحتوي على نسبة ماء عالية، والمشروبات التي تسبب فقدان الماء.

• الأهداف: يحدد الطفل أهمية الماء للنبات - تعرف الأطعمة والمشروبات الغنية بالماء والأخرى التي تسبب فقدان الماء.

• المهارات الحياتية: التفكير الناقد - الملاحظة.

• تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (وصف فوائد الماء).

نشاط ٢ اقرأ وتعلَّم عن أهمية الماء لجسم الإنسان:

الماء سر الحياة يحتاج إليه كل كائن حي.



فوائد شرب الماء



- يحافظ على تنظيم درجة حرارة الجسم بشكل صحيح.
- يساعد المفاصل على تأدية وظائفها بأفضل شكل.
- يساعد على سلامة العظام، ويخلِّص الجسم من السموم والفضلات.



٧٠٪ من تكوين جسم الإنسان عبارة عن ماء.



لماذا نحتاج إلى شرب الماء؟

لتعويض كمية الماء التي يفقدها الجسم في صورة عرق أو بول أو عندما نتنفس.

نشاط ٣ اقرأ وتعلَّم:

علامات تظهر على الجسم عند الحاجة لشرب الماء.

- الشعور بالتعب والإرهاق.
- الصداع المستمر.
- الشعور بالدوخة والضعف.
- الشعور بالعطش.

رطوبة الجسم



هو شرب كميات كافية من الماء ليتمكن الجسم من أداء وظائفه بأفضل شكل.

جفاف الجسم



هو أن يفقد الجسم كمية كبيرة من الماء دون تعويض.

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف أهمية الماء للجسم وفوائد شربه لأجسامنا.
- الأهداف: يتعرف الطفل أهمية شرب الماء - تعرف فوائد شرب الماء يوميًا.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (وصف فوائد شرب الماء).

الدرس ٥

سجل المعلومات والآراء

نشاط أجب عن الأسئلة التالية:

١
كيف يساعدك الماء في الحفاظ على صحة جسمك؟

....

....

....

....



٢
اذكر بعض الأمثلة لأطعمة تحافظ على رطوبة الجسم.

....

....

....

....

٣
لماذا يُعتبر العصير الطبيعي مفيدًا لجسمك أكثر من المشروبات الغازية؟

....

....

....

....

٤
كيف تعرف أن جسمك يحتاج إلى الماء؟

....

....

....

....



٥
كيف يفقد جسمك الماء؟

....

....

....

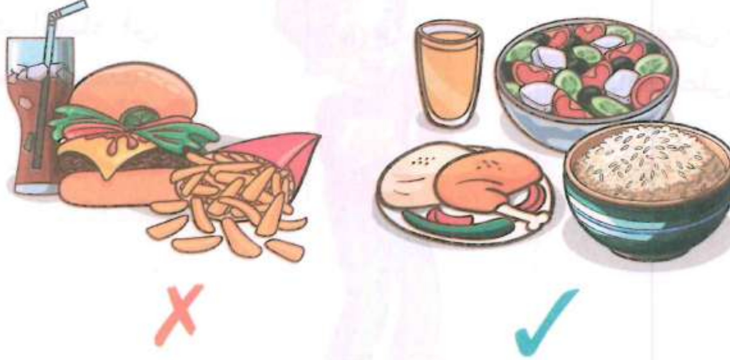
....

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على حل الأسئلة مما تعلمه عن أهمية الماء للجسم وفوائد شربه.
- الأهـــداف: يتعرف الطفل أهمية شرب الماء - يذكر الطفل فوائد شرب الماء يوميًّا.
- المهارات الحياتية: تحديد المعلومات المتعلقة بالموضوع - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث والكتابة) - العلوم (وصف فوائد شرب الماء).

تعلمت أن



أفرِّق بين الطعام الصحي والطعام غير الصحي.



النظام الغذائي

يشير إلى أنواع الطعام التي يتناولها الشخص بانتظام، وكميتها.



- شرب ٨ أكواب ماء يوميًّا ضروري للحفاظ على الجسم رطبًا ونشيطًا.
- الماء يحافظ على تنظيم درجة حرارة الجسم بشكل صحيح.
- الشعور بالدوخة والضعف والصداع المستمر علامات تُظهِر أنك بحاجة لشرب الماء.

الجسم يحتاج إلى مختلف العناصر الغذائية ليبقى بصحة جيدة.

الفيتامينات

هي مجموعة العناصر الغذائية اللازمة لنمو صحي وتغذية طبيعية.

المعادن

هي مواد يحتاجها الإنسان ليتمتع بصحة جيدة.



اختبر نفسك

سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

١) الزبادي واللبن من الأطعمة الصحية. ( )

٢) الطعام الصحي يحتوي على عنصر غذائي واحد. ( )

٣) المعادن تساعد على بناء عظام وأسنان قوية. ( )

٤) الماء ضروري للإنسان فقط. ( )

٥) العناصر الغذائية لا نراها بالعين المجردة. ( )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١) طعام يتناوله الشخص بانتظام هو .... (النظام الغذائي - الوجبة - العنصر الغذائي)

٢) تحتوي الفاكهة على الكثير من .... (الدهون - الفيتامينات - الكربوهيدرات)

٣) الصداع من العلامات التي تدل على .... الجسم. (جفاف - صحة - رطوبة)

٤) نفقد الماء من أجسامنا عن طريق .... (النوم - القراءة - العرق)

٥) الطعام .... يحتوي على العديد من العناصر الغذائية. (الصحي - المقلي - الفاسد)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية بما يناسبها من بنك الكلمات:

(البروتينات - عظام - جفاف - العناصر الغذائية - المكرونة)

١) الأسماك والألبان من مصادر ....

٢) تُعد .... من الكربوهيدرات.

٣) الفيتامينات مجموعة من .... اللازمة لنمو الجسم بشكل صحي.

٤) تناوُل الوجبات التي تحتوي على المعادن يساعد على بناء .... قوية.

سؤال ٤ أجب عن الأسئلة التالية:

١) ما أهمية المعادن للإنسان؟ ....

٢) وضِّح أهمية الماء لجسم الإنسان. ....

٣) ماذا تعرف عن المقصف المدرسي؟ ....

٤) اكتب ثلاثة أطعمة صحية. ....



اختبر نفسك ١

سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

① التعاون هو عدم المشاركة مع الآخرين. ( )
② القلب من أجزاء الجسم التي يمكننا رؤيتها بسهولة. ( )
③ تحتوي بعض العناصر الغذائية على فيتامينات ومعادن. ( )
④ البطاطس المقلية من الوجبات الصحية. ( )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

① يبدأ هضم الطعام في .... (المعدة ـ القلب ـ الفم)
② يحمينا .... من أشعة الشمس. (القلب ـ الكبد ـ الجلد)
③ أحد الأنشطة التي تساعد على الاسترخاء .... (الجري ـ القراءة ـ الصراخ)
④ التحدث مع أصدقائي واحترام رأيهم يُعبر عن مهارة.............. (التواصل ـ التعاطف ـ الشجار)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(درجة حرارة ـ التفاح ـ القهوة ـ البروتينات ـ الطاقة)

① يعمل الماء على تنظيم .... الجسم.
② تُعد اللحوم والألبان من ....
③ يحتاج جسم الإنسان إلى الطعام للحصول على ....
④ تُعتبر.............. من المشروبات التي تسبب فقدان الجسم للماء.

سؤال ٤ أجب عن الأسئلة التالية:

① اذكر إحدى فوائد شرب الماء لجسم الإنسان. ....
② ما اسم السائل الموجود بالفم؟ ....
③ ما اسم العضو المسئول عن ضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم؟ ....
④ ما اسم المهارة التي تعني المشاركة والعمل الجماعي؟ ....
⑤ ما العنصر الغذائي الذي يساعد على نمو الجسم والتئام الجروح؟ ....



اختبر نفسك ٢

سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

① تناول الحلوى بكثرة من العادات غير الصحية. ( )

② من ميثاق الفصل أنك لن تتعاون مع زملائك. ( )

③ يفرز الجلد مادة تحمينا من أشعة الشمس الضارة. ( )

④ يساعد الماء على التخلص من الفيتامينات الموجودة في الجسم. ( )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

① يبدأ هضم الطعام في .... (الفم - القلب - العين)

② يُعد .... من المهارات الحياتية. (الرياضة - التعاون - الكذب)

③ أحد المعادن المهمة لجسم الإنسان .... (الحديد - الذهب - الفضة)

④ إحدى العادات الصحية شرب كمية كافية من .... طوال اليوم. (الشاي - القهوة - الماء)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(القلب - القهوة - الرياضة - الفيتامينات - الدهون)

① الزيت والزبدة من ....

② لبناء جسم نشيط يجب ممارسة ....

③ يضخ .... الدم إلى جميع أجزاء الجسم.

④ أحد المشروبات التي تسبب فقدان الجسم للماء هو...............

سؤال ٤ صل ما في العمود (أ) بالمناسب له في العمود (ب):

أ	ب
① أكبر عضو في جسم الإنسان.	أ القلب.
② عضو عضلي في حجم قبضة اليد.	ب الجلد.
③ تفتت الطعام جيدًا بواسطة الحمض.	ج المعدة.

المحور الثاني

العالم من حولي

(الاهتمام بعالمنا)

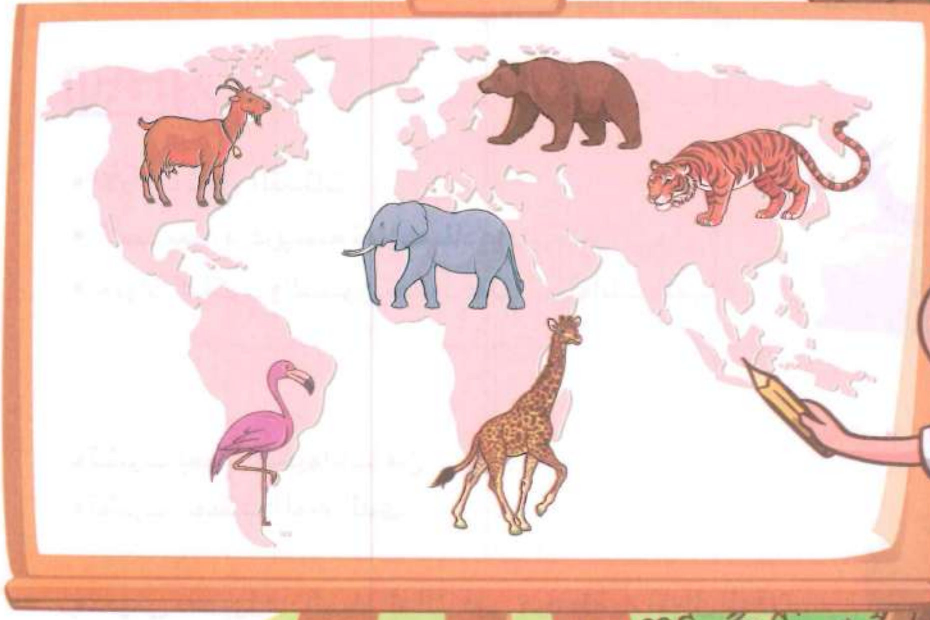
الفصل الأول: آثار التغيُّرات البيئية.

الفصل الثاني: المياه على كوكبنا.

الفصل الثالث: مساهمتي نحو بيئتي.



الفصل الأول آثار التغيُّرات البيئية



نظرة عامة على الفصل

اكتشِف

يكتشف التلاميذ احتياجات الكائنات الحية من مأوى وطعام.
يكتشف التلاميذ أوجه التشابه والاختلاف بين البيئات الطبيعية.

تعلَّم

يحلل التلاميذ مدى تفاعل الكائنات الحية بعضها مع بعض ومع الأشياء غير الحية في البيئة الطبيعية، ثم يفكر في مدى مساعدة الكائنات لبيئته ومدى إضراره بها.

شارِك

يتبنى التلاميذ الدفاع عن الحد من التأثير السلبي للتغيرات لكي تستفيد الكائنات الحية.

الدرس ١

احتياجات الكائنات الحية

نشاط ١ اقرأ وتعلَّم عن احتياجات الكائنات الحية لتعيش:

المأوى



- الطيور تبني أعشاشها في الأشجار.
- الأرانب وحيوان الخُلد يحفرون جحورًا لها تحت الأرض.
- السناجب والبوم يعيشون داخل فتحات الأشجار.
- السلطعون والسلاحف والضفادع يستطيعون التخفي تحت الصخور.

الطعام



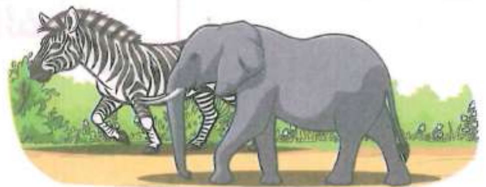
- الأرانب تأكل النباتات.
- الأسد يطارد فريسته ثم يصطادها؛ ليتغذى عليها.
- حيوان الراكون والنسور يتغذون على الحيوانات الميتة.

المياه



- تشرب بعض الحيوانات من البرك والأحواض والجداول.
- تشرب بعضها الماء الذي يتجمع على أوراق النبات بعد سقوط الأمطار.
- تعيش بعضها في المياه؛ لذلك فهي محاطة به طوال الوقت.

حينما يصعب على الحيوانات إيجاد الطعام أو مياه الشرب أو المأوى، فهي تهاجر إلى بيئات طبيعية أخرى.



في إفريقيا يمشي الحمار الوحشي والفيل أميالًا بحثًا عن الماء.



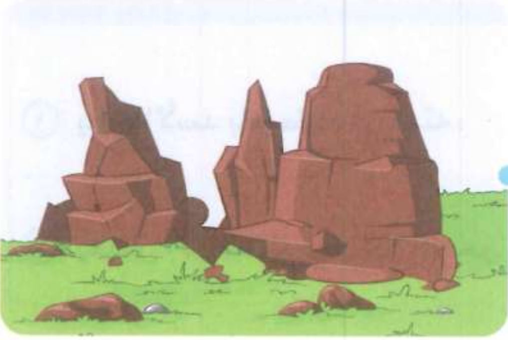
الفراشات الملكية تطير للجنوب في الشتاء بحثًا عن الدفء والطعام.

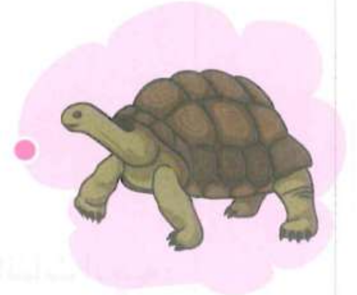
- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف احتياجات الكائنات الحية من طعام ومأوى ومياه، ثم ناقشه في أسباب هجرة الكائنات الحية من بيئاتها.
- الأهداف: يستعين الطفل بأدلة لشرح طرق تأقلم الحيوانات في البيئات الطبيعية للبقاء على قيد الحياة أو عدم تأقلمها.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (تحليل البيئة الطبيعية لتحديد قدرتها على تلبية احتياجات مختلف الكائنات الحية).

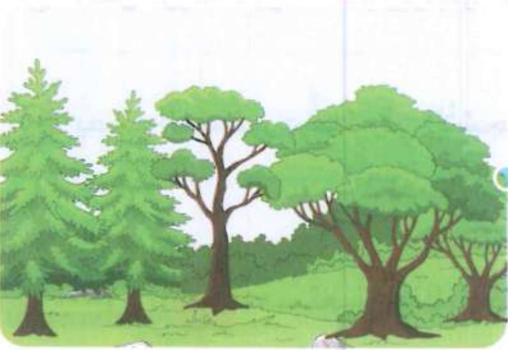


نشاط ٢ صل كل حيوان بالمأوى المناسب له:

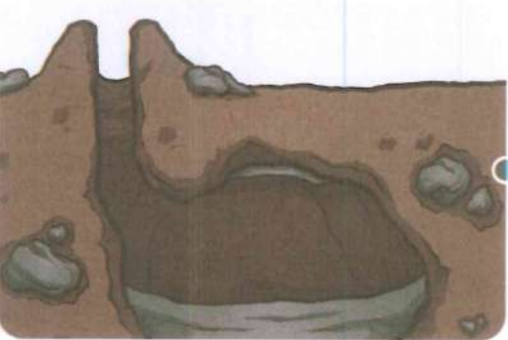

الأرنب


الصخور


السلحفاة


الأشجار


الطيور


الجحور

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على توصيل كل حيوان بالمأوى المناسب له.
- الأهداف: يستطيع الطفل تحليل صور التفاعل القائم بين الكائنات الحية والأشياء غير الحية الموجودة في إحدى البيئات الطبيعية.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (تحليل التفاعل بين الكائنات الحية والأشياء غير الحية في بيئة طبيعية).

نشاط ٣ ضع علامة (✓) أمام ما يناسب كل جملة في الجدول التالي:

	المأوى	الطعام	المياه
① يقوم الأسد باصطياد فريسته.	....	✓	....
② يعيش الأرنب البري داخل الجحر.	....	....	....
③ يحتاج الحمار الوحشي إلى الأنهار.	....	....	....
④ تصل الزرافة لأوراق الشجر برقبتها الطويلة.	....	....	....
⑤ يصنع العصفور عشًّا له في الأشجار.	....	....	....

نشاط ٤ مستعينًا ببنك الكلمات، صنِّف احتياجات الكائنات الحية:

اللحم ـ الجحر ـ النهر ـ العش ـ المطر ـ النباتات

المأوى	المياه	الطعام
....	....	....
....	....	....

• إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تصنيف احتياجات الكائنات الحية التي تحصل عليها من البيئة الطبيعية التي تعيش فيها.
• الأهـــداف: يستطيع الطفل تحليل صور التفاعل القائم بين الكائنات الحية وعناصر الجماد الموجودة في إحدى البيئات الطبيعية.
• المهارات الحياتية: تحديد النتائج والنتائج المتوقعة ـ التفكير الناقد.
• تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) ـ العلوم (تحليل البيئة الطبيعية لتحديد قدرتها على تلبية احتياجات مختلف الكائنات الحية).

الدرس ٢ ملاءمة البيئات الطبيعية

نشاط ١ لاحظ، ثم أجب:







الأسماك تعيش بالمحيط؛ لأنه يوفر لها:

① ....الطعام............

② ....

الأسود لا تعيش بالمحيط؛ لأنه لا يوفر لها:

① ....المأوى............

② ....

- إرشادات ولي الأمر: ناقش طفلك حول المحيطات والكائنات الحية التي تعيش بها، وكيف يمكن لبعض الكائنات الحية الحياة فيها بسبب توافر الطعام والمأوى.
- الأهداف: يستعين الطفل بأدلة لشرح طرق تأقلم الحيوانات في البيئات الطبيعية للبقاء على قيد الحياة أو عدم تأقلمها.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (تحليل البيئة الطبيعية لتحديد قدرتها على تلبية احتياجات الكائنات الحية المختلفة).

نشاط ٢ انظر إلى البيئة الصحراوية، ثم أجب:

بيئة صحراوية

- اكتب عن حيوان يعيش في هذه البيئة، وحيوان آخر لا يعيش فيها:

....

....

- فكر.. هل هذه البيئة توفر المأوى والماء والطعام للحيوان الذي اخترته؟

....

....

- إرشادات ولي الأمر: ناقش طفلك في الحيوانات التي تستطيع أن تعيش في البيئة الصحراوية.
- الأهداف: يستطيع الطفل الاستعانة بأدلة لشرح طرق تأقلم الحيوانات في البيئات الطبيعية للبقاء على قيد الحياة أو عدم تأقلمها.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (تحليل البيئة الطبيعية لتحديد قدرتها على تلبية احتياجات مختلف الكائنات الحية).

الدرس ٣ التغيرات البيئية

نشاط ١ اقرأ وتعلَّم:

يمكن أن تؤثر الكوارث الطبيعية والأشياء غير الحية على قدرة الكائنات الحية في الحصول على احتياجاتها الأساسية من البيئة.

الجفاف



السبب: توقف الأمطار لفترة طويلة؛ فتصبح الأرض صلبة ومتشققة.

التأثير: تأثير سلبي: تجف الأحواض الصغيرة والأنهار والبحيرات، فتموت النباتات لعدم وجود الماء الكافي لها.

- هجرة الحيوانات بحثًا عن الماء.

الفيضان



السبب: زيادة كمية المياه على الأرض؛ لسقوط الأمطار الغزيرة لفترة كبيرة.

التأثير: - تأثير سلبي: تجريف التربة والنباتات، وهجرة الحيوانات التي لا تستطيع العيش في الماء.

- تأثير إيجابي: جلب الفيضان البذور والعناصر المغذية إلى الأرض.

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على القراءة، ثم ناقشه في أسباب التغيرات البيئية وتأثيرها على الكائنات الحية.
- الأهداف: يحدد الطفل التغيرات البيئية في بيئات طبيعية متنوعة - يوضح الطفل تأثير التغيرات البيئية في الكائنات الحية.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - التفكير الناقد.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (وصف تأثير التغيرات البيئية في الكائنات الحية في بيئات طبيعية متنوعة).

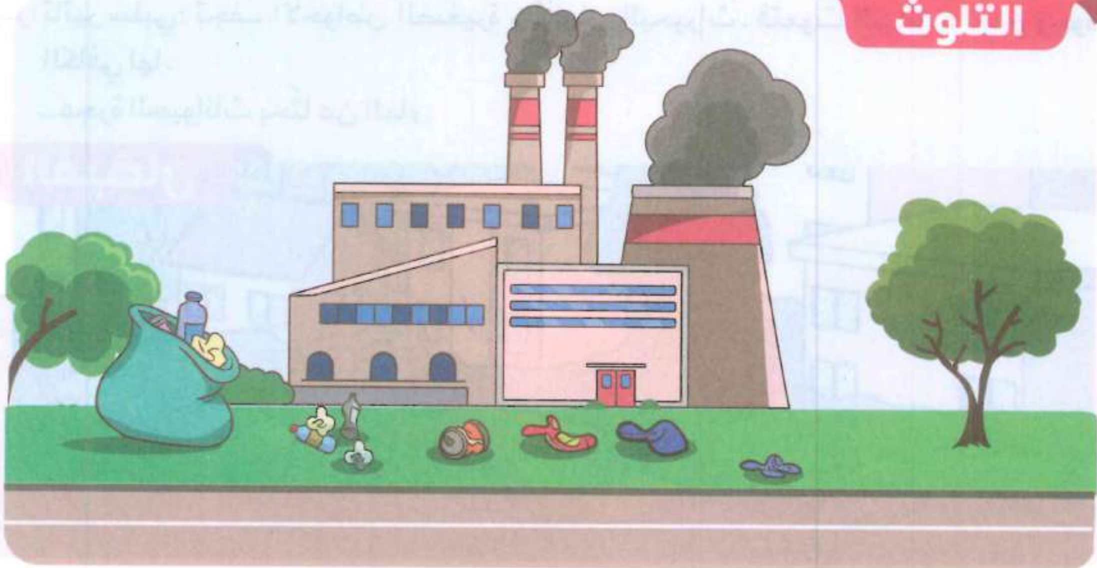
الحرائق



السبب: -حدوث البرق في الغابات يؤدي إلى اشتعال الأعشاب الجافة.
-إشعال الإنسان النيران وعدم سيطرته عليها.

التأثير: -تأثير سلبي: تدمير البيئات الطبيعية للعديد من النباتات والحيوانات مما يؤدي لهجرة الحيوانات -تلوث الهواء من دخان الحرائق.
-تأثير إيجابي: التخلص من بقايا الأوراق والأغصان، فتستفيد التربة بالعناصر الغذائية المهمة.

التلوث

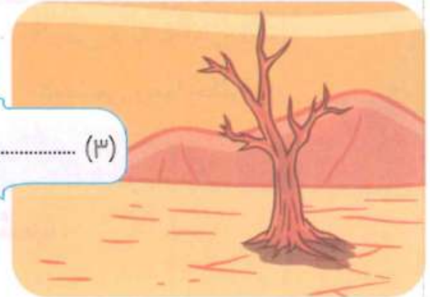
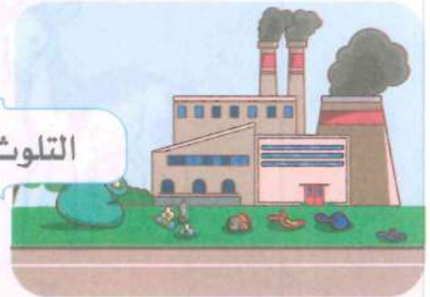


السبب: - الإضرار بالحياة البرية.
-إلقاء المخلفات على الأرض.
-دخان البراكين والمصانع (تلوث الهواء).
-إلقاء المخلفات والمواد الكيميائية في الماء (تلوث الماء).

التأثير: تدمير حياة الكائنات في بيئتها الطبيعية.



نشاط ٢ أكمل أسباب الكوارث الطبيعية وتأثيرها:

الظاهرة	السبب	التأثير
 الفيضان	(١)	- غرق التربة والنبات وهجرة الحيوانات. (٢) - ....
 (٣)	توقف الأمطار.	(٤) ....
 التلوث	(٥)	يدمر حياة الكائنات في بيئتها الطبيعية.
 (٦)	حدوث البرق وإشعال النيران.	(٧) ....

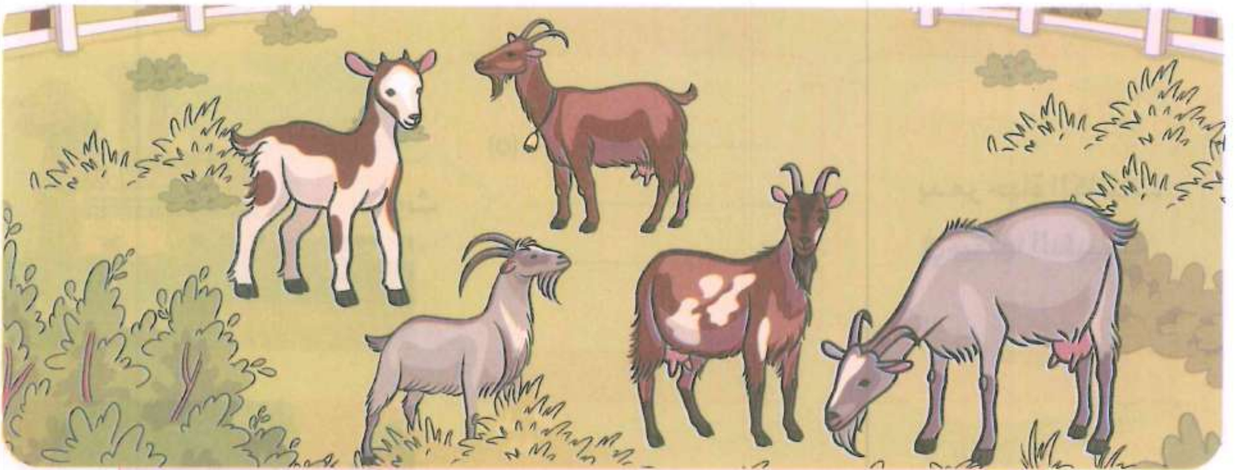
- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك باستخدام المعلومات التي تعلمها على إكمال أسباب التغيرات البيئية وتأثيراتها.
- الأهداف: يحدد الطفل التغيرات البيئية في بيئات طبيعية متنوعة - يوضح الطفل تأثير التغيرات البيئية في الكائنات الحية.
- المهارات الحياتية: التواصل - التفكير الناقد.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الدراسات الاجتماعية (وصف العلاقة بين المناخ والخصائص المادية).

الدرس ٤ دور النباتات والحيوانات في التغير البيئي

نشاط ١ لاحظ الصور، ثم استنتج:



عندما يقل الماعز يزداد العشب.



عندما يزداد الماعز يقل العشب.

زيادة عدد الماعز تؤدي إلى ....

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على معرفة أن لبعض الكائنات الحية تأثيرًا ضارًا على البيئة.
- الأهـــــــداف: يستطيع الطفل البحث عن مدى قدرة الكائنات الحية على الاستفادة من إحدى البيئات الطبيعية أو الإضرار بها.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - التفكير الناقد.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (توضيح كيف يمكن للكائن الحي نفع البيئة أو إضرارها).



نشاط ٢ لاحظ صورة «ورد النيل» بمصر:



نستنتج أن:

ياسنت الماء
(وجوده بكثرة على سطح النيل)

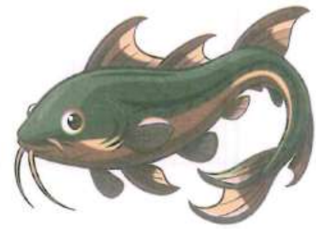
يسبب موت

نباتات تحت الماء
(تتغذى عليها الأسماك الصغيرة)

يسبب موت

الأسماك الصغيرة
(تتغذى عليها الأسماك الكبيرة)

يسبب موت



الأسماك الكبيرة

- إرشادات ولي الأمر: ناقش طفلك في الضرر الذي يحدث للنباتات التي توجد تحت نبات ورد النيل والكائنات الحية التي تتغذى عليها.
- الأهداف: يستطيع الطفل البحث عن مدى قدرة الكائنات الحية على الاستفادة من إحدى البيئات الطبيعية أو الإضرار بها.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد - تحديد النتائج والنتائج المتوقعة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - الدراسات الاجتماعية (المقارنة بين الخصائص المادية للنظام البيئي).

نشاط ٣ اقرأ الأحداث البيئية التالية، ثم حدد أيها ضار وأيها مفيد للبيئة:

الأحداث	ضار	مفيد
① زراعة العديد من الأشجار لتنظيف الهواء.		✓
② استخدام المبيدات بكثرة لإبعاد الحشرات عن المحاصيل الزراعية.		
③ حدوث البراكين وصعود الدخان للسماء.	✓	
④ استخدام طائر «أبو قردان» لالتقاط الحشرات من الأرض الزراعية.		
⑤ إزالة مساحات واسعة من الأراضي الزراعية لبناء المباني مكانها.		
⑥ سقوط عبوات البترول في مياه البحر.		
⑦ حدوث فيضان أدى إلى تغطية الأرض الزراعية.		
⑧ فقدان الواحة لمياهها بسبب الجفاف.		

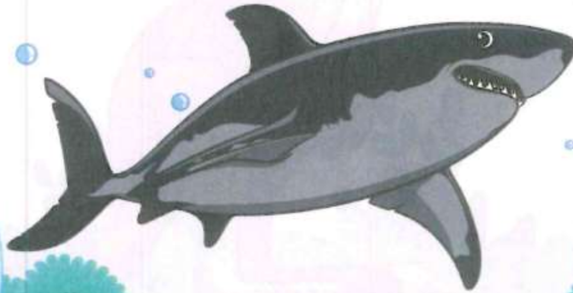
- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على استنتاج تأثير كل من التغيرات البيئية بالجدول على البيئة (ضار أم مفيد).
- الأهداف: يستطيع الطفل البحث عن مدى قدرة الكائنات الحية على الاستفادة من إحدى البيئات الطبيعية أو الإضرار بها.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد - تحديد النتائج والنتائج المتوقعة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (وضع البيانات في جداول للكشف عن الأنماط).

الدرس ٥ البحث

نشاط تعرَّف مما يلي تأثير الكائنات الحية سواء بالنفع أو الضرر على البيئة، ثم أكمل:

سمكة القرش

- تأثيرها:



ضار
تأكل الأسماك الصغيرة.

نافع
يُستخدم جلدها لعمل المنتجات.

طائر أبو قردان

- تأثيره:



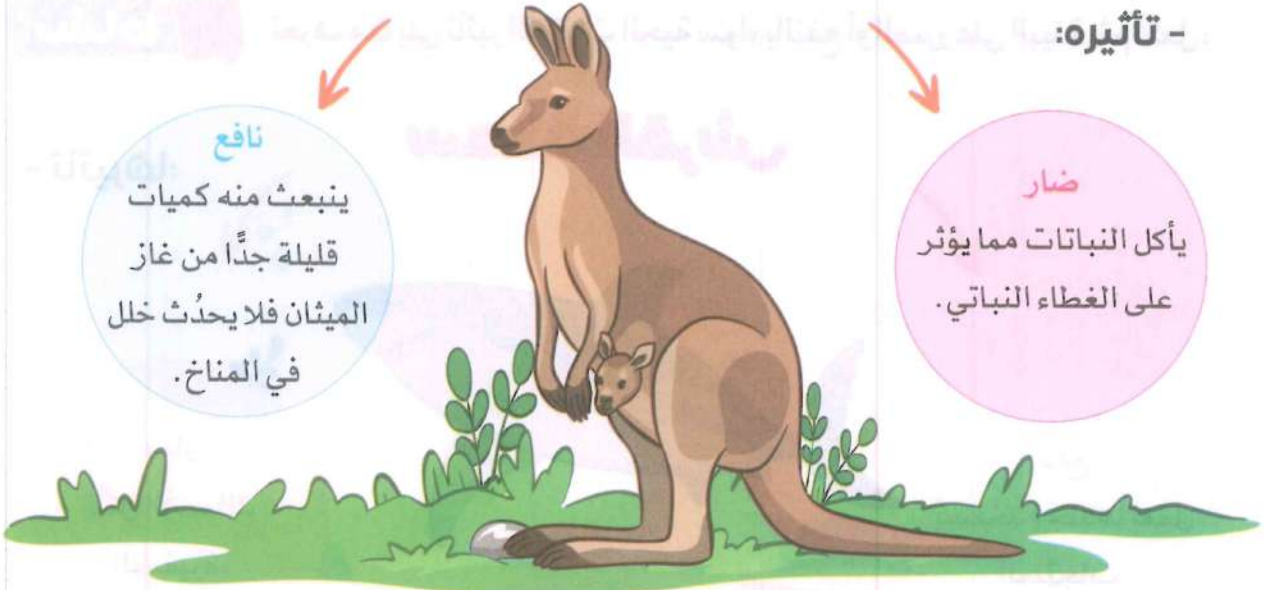
ضار
يتغذى على الأسماك التي نأكلها.

نافع
يتغذى على الحشرات التي تضر التربة.

• إرشادات ولي الأمر: ناقش طفلك في معرفة التأثير الضار والنافع لكل من الكائنات الموجودة بالنشاط.
• الأهداف: يستطيع الطفل البحث عن مدى قدرة الكائنات الحية على الاستفادة من إحدى البيئات الطبيعية أو الإضرار بها – يستخدم الطفل الدليل في دعم إحدى العبارات.
• المهارات الحياتية: الملاحظة – التعاون.
• تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) – العلوم (توضيح كيف يمكن للكائن الحي تقديم النفع أو الإضرار بالبيئة).

حيوان الكنغر

- تأثيره:



سلطعون النهر

- تأثيره:





سمكة رأس الأفعى

- تأثيرها:



دورك الآن: ابحث عن أحد الكائنات الحية ببيئتك، ثم حدد الضرر والفائدة منه.

الكائن الحي
....

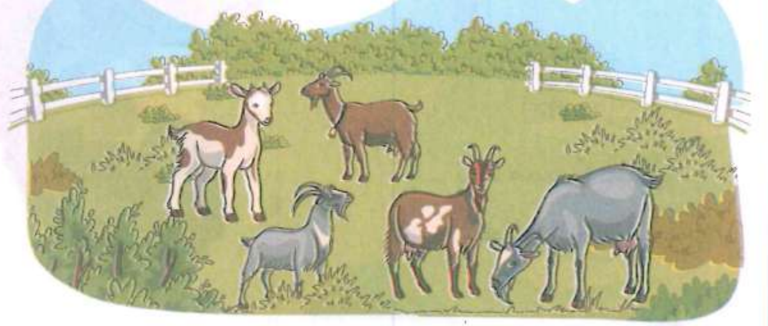
ضار
....
....
....

نافع
....
....
....

ألصق صورة للكائن الحي

تعلمت أن





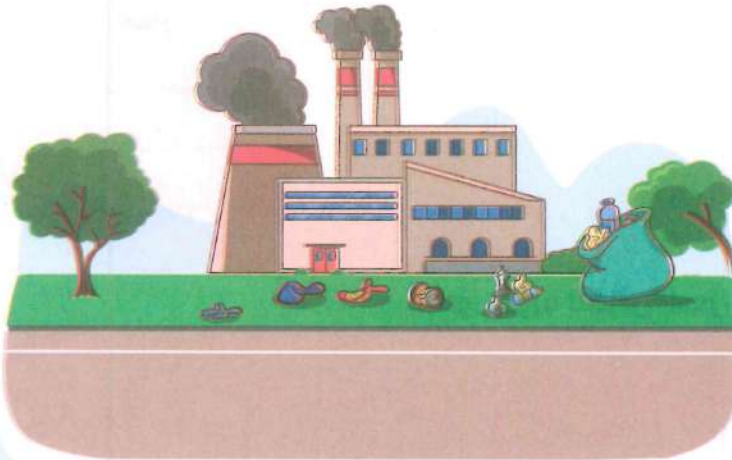
النباتات والحيوانات لها دور مهم في التغير البيئي.



الكائن الحي يحتاج إلى:
الغذاء - المأوى - المياه.



الفيضان والجفاف يؤثران على حياة الكائنات الحية بالبيئة.



التلوث يؤثر في تدمير حياة الكائنات في بيئتها الطبيعية.



اختبر نفسك

سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

① تعيش الأفيال داخل فتحات الأشجار. ( )
② الأسود لا تعيش في المحيط لأنه بيئة غير مناسبة لها. ( )
③ الإنسان أحد أسباب حدوث الحرائق. ( )
④ الرعي الجائر يقلل من مساحة الأرض الزراعية. ( )
⑤ سقوط عبوات البترول في مياه البحر له تأثير مفيد على البيئة. ( )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

① عندما لا تجد الحيوانات الطعام والمياه والمأوى فإنها .... (تغرق - تهاجر - تسكن)
② توقف الأمطار لفترات طويلة يؤدي إلى .... (الجفاف - الفيضان - التلوث)
③ الحيوانات التي لا تستطيع العيش في الماء تهاجر بسبب ....
(وفرة الغذاء - الفيضان - الضوضاء)
④ التخلص من المواد الكميائية في المجاري المائية يسمى .... (التلوث - الفيضان - الحرائق)
⑤ يتغذى حيوان الراكون على .... (النباتات - الحشرات - الحيوانات الميتة)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(الجمل - الجفاف - السلاحف - ياسنت الماء - الفيضان)

① يحدث .... نتيجة توقف الأمطار لفترة طويلة.
② يعيش .... في البيئة الصحراوية.
③ تستطيع .... التخفي تحت الصخور.
④ يغطي .... مساحات واسعة من نهر النيل، فيمنع وصول أشعة الشمس إلى النباتات.

سؤال ٤ أجب عن الأسئلة التالية:

① اذكر سببًا واحدًا للتلوث. ....
② اذكر احتياجات الكائنات الحية. ....
③ اذكر أمثلة على الكوارث الطبيعية التي تؤثر على البيئة. ....

الفصل الثاني المياه على كوكبنا



نظرة عامة على الفصل

اكتشِف

يكتشف التلاميذ كيفية تأثير دورة الماء في الطقس، ويميِّزون بين الطقس والمناخ.

تعلَّم

يحلل التلاميذ إحدى المنــاطق لفهم كيفية تأثير موقعها في مناخها.
يحلل التلاميذ بيانات الطقس لوصف المناخ.

شارِك

يتعاون التلاميذ لتوضيح المناخ في مصر وتمثيل دورة الماء في هذه البيئة الطبيعية.

الدرس ١ زياد ومريم في زيارة للمتحف

نشاط ١ اقرأ وتعلَّم:

ذهب زياد ومريم في رحلة مدرسية إلى المتحف. وأكثر ما جذب انتباههما في المتحف هو لوحة عن «الحياة في واحة سيوة»، حيث عرَفا حقائق مهمة عن الواحات.

الواحة مكان يقع في الصحراء، حيث تتدفق به المياه من باطن الأرض إلى السطح في شكل ينابيع. (يوجد بواحة سيوة مرتفعات وأرض رطبة وكثبان رملية).

الكثبان الرملية
عبارة عن تجمُّع من الرمال.

الينبوع
- هو مكان تدفق المياه من باطن الأرض إلى سطحها، وتأتي هذه المياه من الأمطار التي تتساقط وتمتصها الأرض.
- واحة سيوة بها أكبر عدد من الينابيع في مصر (حوالي ٢٠٠ ينبوع).

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على قراءة المفاهيم الجديدة والتعرف على بعض المعلومات الخاصة بواحة سيوة.
- الأهداف: يستنتج الطفل المقصود بالواحة وبعض خصائصها.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - الاستنتاج.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة) - الدراسات الاجتماعية (الواحة وخصائصها).

نشاط ٢ لاحظ صور النباتات التالية، ثم أجب:

النباتات في واحة سيوة



أشجار السنط: تساعد على الحد من آثار العواصف وأضرارها.



الزيتون والنخيل



الريحان



النعناع

أكمل

(١) أشجار................... تساعد على الحد من آثار العواصف في الصحراء.

(٢) الكثبان الرملية عبارة عن .... من الرمال.

(٣) واحة سيوة بها أكبر عدد من .... في مصر.

(٤) مكان في الصحراء تتدفق به المياه من باطن الأرض إلى السطح في شكل ينابيع هو ....

• **إرشادات ولي الأمر:** ساعد طفلك على تعرُّف النباتات بواحة سيوة، ثم ساعده في الإجابة عن الأسئلة الموجودة بالنشاط.
• **الأهـــداف:** يحدد الطفل معلومات متعلقة بواحة سيوة.
• **المهارات الحياتية:** الملاحظة - الاستنتاج.
• **تكامل التخصصات:** اللغة العربية (القراءة والتحدث والكتابة) - العلوم (النباتات).



نشاط ٣ لاحظ صور الحيوانات التالية، ثم أجب:

الحيوانات في واحة سيوة





الغزال الأحمر الجبهة



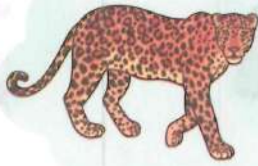
الغزال الأبيض



الذئب



الأرنب البري



الفهد

اختر الإجابة الصحيحة:

① الحيوانات في واحة سيوة الموجودة بالصورة .... (برية - أليفة)

② من الحيوانات الموجودة في واحة سيوة .... (الدب القطبي - الغزال الأبيض)

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف الحيوانات بواحة سيوة، ثم ساعده على حل النشاط.
- الأهداف: يحدد الطفل معلومات متعلقة بواحة سيوة.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - الاستنتاج.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث والكتابة) - العلوم (الحيوانات).

نشاط ٤ لاحظ الصور التالية، ثم أجب:

الطيور في واحة سيوة


الحُبارى الإفريقي


القُمري

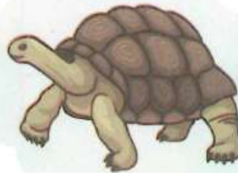

النُّحام الأكبر

اختر الإجابة الصحيحة:

١) أحد الطيور الموجودة في واحة سيوة .... (النُّحام الأكبر - النعام)

الزواحف في واحة سيوة


السحلية


السلحفاة


الثعبان

هناك أيضًا أكثر من ٣٠ نوعًا من أنواع الزواحف والحشرات في الواحة.

اختر الإجابة الصحيحة:

٢) يبلغ عدد أنواع الزواحف والحشرات في واحة سيوة أكثر من .... نوعًا. (٤٠-٦٠-٣٠)

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف الطيور والزواحف بواحة سيوة، ثم ساعده على حل النشاط.
- الأهداف: يحدد الطفل معلومات متعلقة بواحة سيوة.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث والكتابة) - الرياضيات (الأرقام) - العلوم (الطيور والزواحف).



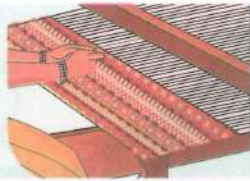
تفاعل الإنسان مع البيئة في واحة سيوة

نشاط ٥ اقرأ، ثم ضع ◯ حول المنتج الذي يمكن الحصول عليه من نباتات واحة سيوة:

- يصدِّر أهل سيوة التمر والزيتون إلى جميع أنحاء العالم.
- يستخدم أهل سيوة سعف النخيل، أو أوراق الشجر، لتصنيع السلال لبيعها.
- يستخدم أهل سيوة النعناع والريحان والتمور في صناعة الأدوية.


الأعشاب




سجاد يدوي


دواء


الزيتون




تمور


زيت


البلح

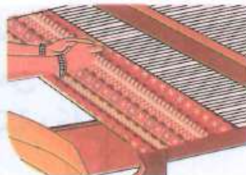



تمور


زيت


سعف النخيل




سجاد يدوي


سلال

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف النباتات بواحة سيوة، ثم ساعده على حل النشاط.
- الأهـــداف: يحدد الطفل استخدامات بعض النباتات في واحة سيوة.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - الاستنتاج.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - الدراسات الاجتماعية (المواد الخام).

الدرس ٢ دورة الماء في الطبيعة

نشاط لاحظ الصورة التالية، ثم ضع رقم العملية أمام ما يناسبها من عبارات، كما هو موضح بالمثال:



٥	٤	٣	٢	١
هطول الأمطار	المياه الجوفية	جريان الماء	عملية التبخر	~~عملية التكثف~~

هـ	د	ج	ب	أ
....	....	....	عملية التكثف	....
تدفق مياه الأمطار على جانبي الجبال.	تساقط قطرات المياه على الأرض في صورة أمطار أو ثلوج.	المياه التي تتسرب تحت سطح الأرض.	يبرد بخار الماء عندما يرتفع في الغلاف الجوي، ويكوِّن سحابة أو قطرات صغيرة من الماء متماسكة معًا.	تسخين أشعة الشمس لمساحات كبيرة من المياه، مثل المحيطات؛ مما يجعل المياه السائلة تتحول إلى الحالة الغازية.

• إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف دورة الماء بالطبيعة وفهم كل مرحلة.
• الأهداف: يحدد الطفل مراحل دورة الماء.
• المهارات الحياتية: الملاحظة - تحديد النتائج والنتائج المتوقعة.
• تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الدراسات الاجتماعية (توضيح دورة الماء العامة).

الدرس ٣ تنوع المناخ في مصر

نشاط ١ اقرأ، ثم أكمل التالي:

الطقس

هو وصف حالة الجو على مدى فترة زمنية قصيرة، مثل ساعة أو عدة أيام، ومن أهم عناصره (درجة الحرارة - الرياح - الأمطار).



المناخ

وصف حالة الجو على مدى فترة زمنية طويلة من شهر إلى عام، ومن أهم عناصره (الرياح - الأمطار - درجة الحرارة).



الطقس

وصف حالة الجو في فترة زمنية ....(١) مثل ....(٢)

أوجه التشابه

وصف حالة الجو من حيث درجة ....(٣) والرياح و..................(٤)

المناخ

وصف ....(٥) في فترة زمنية طويلة تكون من شهر إلى ....(٦)

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تحديد الفرق بين الطقس والمناخ.
- الأهداف: يحدد الطفل الفرق بين الطقس والمناخ.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - التواصل اللفظي.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الدراسات الاجتماعية (تعريف الطقس والمناخ).

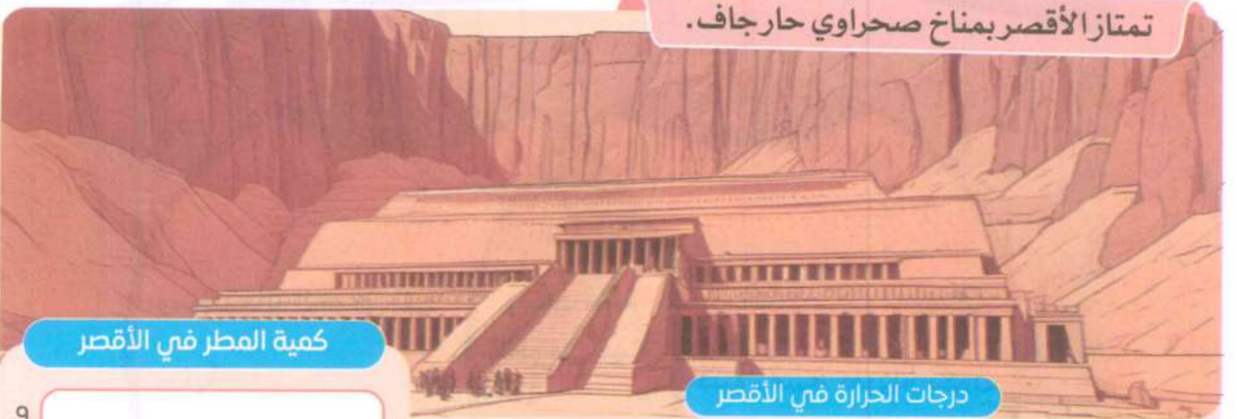
نشاط ٢ لاحظ الرسوم البيانية التالية، ثم أجب عن الأسئلة:





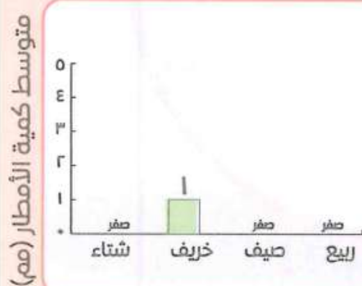












- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على المقارنة بين المناخ في الإسكندرية والأقصر باستخدام بيانات المناخ.
- الأهداف: يقارن الطفل بين حالات المناخ في مصر باستخدام بيانات المناخ.
- المهارات الحياتية: تحديد النتائج والنتائج المتوقعة - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الرياضيات (قراءة وفهم الجداول والرسوم البيانية).



- لاحظ الجدول التالي للإجابة عن الأسئلة:

شهور الشتاء			شهور الربيع			شهور الصيف			شهور الخريف		
يناير	فبراير	مارس	أبريل	مايو	يونيو	يوليو	أغسطس	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر

١ اختر الإجابة الصحيحة:

محافظة الأقصر مناخها .... وجاف طوال العام. (حار - رطب)

٢

الأسئلة	الإسكندرية	الأقصر
① أي محافظة سجلت متوسط درجة حرارة أعلى في شهور الشتاء؟		
② أي محافظة سجلت كميات مطر أكثر في شهور الشتاء؟		
③ أي محافظة لم تسقط فيها الأمطار في شهور الربيع؟		
④ أي محافظة أكثر انخفاضًا في درجات الحرارة في شهور الربيع؟		

٣ ما المحافظة التي يتميز جوها بالحرارة والرطوبة في فصل الصيف؟

....

عندما نشعر أن الهواء رطب، فإن ذلك يشير إلى وجود كمية كبيرة من بخار الماء في الهواء؛ مما يزيد إحساسنا بالحر.



نشاط ٣ انظر لموقع كل من (الإسكندرية - الأقصر) على خريطة مصر، ثم أجب:



جمهورية مصر العربية

اختر الإجابة الصحيحة:

أيهما يُعد مدينة ساحلية؟

(الأقصر - الإسكندرية)

....

نشاط ٤ اختر الإجابة الصحيحة:

① الإسكندرية تقع على البحر .... فتتصف بالرطوبة، ويتميز الشتاء بالإسكندرية بأنه دافئ ممطر. (المتوسط - الأحمر)

② الأقصر تقع في منطقة صحراوية، فتتصف بـ.................... ، ولا تهطل عليها الأمطار طوال العام تقريبًا. (الجفاف - الرطوبة)

- **إرشادات ولي الأمر:** ساعد طفلك على استخدام الخريطة لتحديد أي من المدينتين من المدن الساحلية.
- **الأهداف:** يتعرف الطفل طريقة استخدام الخريطة لتحديد مدى قرب المدن أو بعدها عن المسطحات المائية.
- **المهارات الحياتية:** الملاحظة - الاستنتاج.
- **تكامل التخصصات:** الدراسات الاجتماعية (استخدام الخريطة في فهم بعض المعلومات وتفسيرها) - اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث).

الدرس ٤ قارة إفريقيا

نشاط لاحظ خريطة إفريقيا، ثم أجب:



اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١) أقرب مسطح مائي لمصر
- البحر المتوسط ●
- خليج عدن ○

٢) أقرب المحيطات لمصر
- الأطلنطي ○
- الهندي ○

٣) خليج عدن أقرب لمصر من البحر الأحمر
- صواب ○
- خطأ ○

٤) رتب المسطحات المائية: (خليج عدن - المحيط الهندي - المحيط الأطلنطي) من الأبعد إلى الأقرب من مصر.

١- .... ٢- .... ٣- ....

• إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على قياس المسافات بين مكان ما ومسطح مائي على الخريطة ومعرفة المسافة بينهما في الحقيقة.
• الأهداف: يتعرف الطفل المسطحات المائية ويقارن بين الأعداد.
• المهارات الحياتية: الاستنتاج - الملاحظة.
• تكامل التخصصات: الدراسات الاجتماعية (استخدام الخريطة) - اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الرياضيات (مقارنة الأعداد).

تعلمت أن





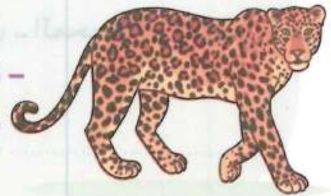
- الواحة هي مكان يقع في الصحراء، تتدفق به المياه من باطن الأرض إلى السطح في شكل ينابيع.
- واحة سيوة بها أكبر عدد من الينابيع في مصر، حوالي ٢٠٠ ينبوع.

- عملية التكثف: يبرد بخار الماء عندما يرتفع في الغلاف الجوي، ويكوِّن سحابة أو قطرات صغيرة من الماء متماسكة معًا.

- عملية التبخر: تسخين أشعة الشمس لمساحات كبيرة من المياه، مثل المحيطات؛ مما يجعل المياه السائلة تتحول إلى الحالة الغازية.



- أشجار السنط والزيتون والنخيل والنعناع والريحان من النباتات التي تنمو في واحة سيوة.



- الغزال الأبيض والأرنب البري والغزال الأحمر الجبهة والذئب والفهد من الحيوانات التي تعيش في واحة سيوة.



اختبر نفسك

سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

① عملية التبخر هي تساقط قطرات المياه على الأرض. ( )

② يستخدم أهل سيوة سعف النخيل في صناعة الأدوية. ( )

③ عملية التكثف من دورة الماء في الطبيعة. ( )

④ الطقس في مدينتي الإسكندرية والأقصر مختلف. ( )

⑤ يوجد حوالي ٢٠٠ نهر في واحة سيوة. ( )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

① تتكون السحب نتيجة .... الماء. (تكثف ـ هطول ـ تجمد)

② تعيش .... في واحة سيوة. (الأرانب البرية ـ الأسود ـ الفئران)

③ تساعد أشجار السنط على الحد من آثار .... (الضوضاء ـ الرطوبة ـ العواصف)

④ تدفق مياه الأمطار على جانبي الجبال هو .... المياه. (تبخر ـ تكثف ـ جريان)

⑤ مصدر المياه الرئيسي في واحة سيوة هو .... (الأنهار ـ الينابيع ـ البحار)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(سيوة ـ المياه الجوفية ـ الزيتون ـ هطول الأمطار ـ ينبوع)

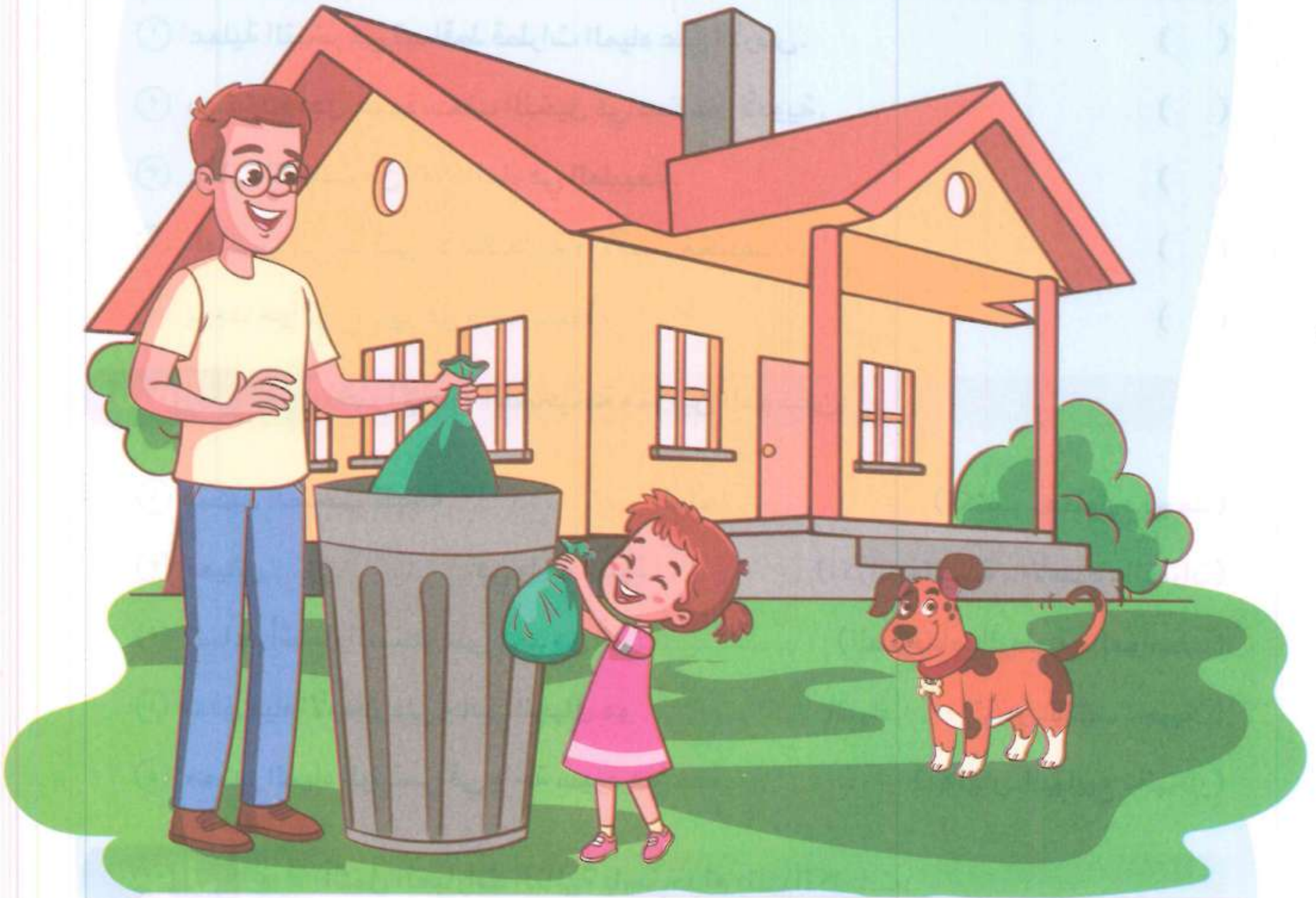
① يوجد حوالي ٢٠٠ .... في واحة سيوة.

② واحة .... بها أكبر عدد من الينابيع في مصر.

③ المياه التي تتسرب تحت سطح الأرض تُسمى ....

④ أشجار النخيل و .... من أشهر النباتات في واحة سيوة.

الفصل الثالث مساهمتي نحو بيئتي



نظرة عامة على الفصل

اكتشِف

يتعرَّف التلاميذ تأثير الفيضانات في المجتمع - يصف التلاميذ أفراد المجتمع الذين يساهمون في تغيير المجتمع وتطويره - يتعلم التلاميذ طرق المشاركة في المجتمع المحلي.

تعلَّم

يتعلم التلاميذ تأثير أحداث الفيضان في المجتمع المحلي.

يستكشف التلاميذ استخدام التكنولوجيا في الوظائف المحلية وتأثيرها في البيئة.

شارِك

يستخدم التلاميذ الأفكار لتصميم حاجز فعَّال ضد الفيضانات للحد من أضرارها.

الدرس ٥

أمطار غزيرة في الإسكندرية

نشاط ١ اقرأ وتعلَّم، ثم أجب:

الفيضانات

يحدث الفيضان عندما تغمر المياه مناطق يابسة جافة، وأحيانًا يأتي من البحر، أو يحدث عندما لا يتم صرف المياه جيدًا في الشوارع أثناء الأمطار الغزيرة.





تأثير الفيضان على السكان

تغمر مياه الفيضان الشوارع، وتتجمع حول المنازل وتدمرها، وتسبِّب انقطاع الكهرباء.



تأثير الفيضان على البيئة

يتسبب الفيضان في غمر بعض النباتات والأشجار، وجرف الشواطئ (تآكل الشواطئ) وغرق ضفاف النيل، وهجرة الحيوانات بعيدًا عن مكانها.

أجب

اذكر مثالًا لتأثير الفيضان على كل من:

- السكان ....

- البيئة ....

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على معرفة أسباب حدوث الفيضان وتأثيره على كلٍّ من السكان والبيئة.
- الأهداف: يصف الطفل التأثير (المباشر) للفيضان في المجتمع المحلي.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - تحديد النتائج والنتائج المتوقعة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (الفيضانات).



تأثير الأمطار الغزيرة

نشاط ٢

اكتب كلمة (سكان) إذا كان تأثير الفيضان مباشرًا على السكان، وكلمة (بيئة) إذا كان تأثير الفيضان مباشرًا على البيئة:

١



.........بيئة.........

٢



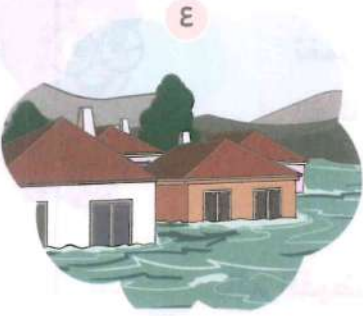
....

٣



.........سكان.........

٤



....

٥



....

٦



....

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على التمييز بين الصور التي توضح تأثير الفيضانات على كل من السكان والبيئة.
- الأهداف: يصف الطفل التأثير (المباشر) للفيضان في المجتمع المحلي.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - تحديد النتائج والنتائج المتوقعة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (الفيضانات).



الأمطار الغزيرة عام 2015

نشاط ٣ اقرأ القطعة عن الأمطار الغزيرة بالإسكندرية، ثم حدد الأجزاء المهمة فيها مستعينًا بالجمل الملونة:

- في شهر أكتوبر من عام ٢٠١٥، هطلت على الإسكندرية أمطار غزيرة، تسببت في حدوث فيضان شديد، فقد هطل من الأمطار ما يقرب من ٢٠ مم في خلال يومين فقط، وهي نفس الكمية التي تسقط على المدينة على مدار العام كله.

- وأثر الفيضان الشديد في البيئة ومواطني الإسكندرية، وغمرت مياه الفيضان الشوارع ودخلت إلى المنشآت والمنازل، وتسببت في هدم عدد من المنازل، كما توقفت حركة المدينة لمدة أسبوع كامل وانقطعت الكهرباء.

- تعاون أهالي المدينة على تخطي الأزمة؛ حيث إن بعضهم أحضر قوارب الصيد القريبة إلى الشوارع؛ لمساعدة الناس في التنقل بأمان، وتَشارَك الجيران الطعام والمؤن عندما كانت المتاجر مغلقة، وساعدت الشرطة على حماية المدينة، وبعد انتهاء الفيضانات لجأت الإدارة المحلية إلى بعض الحلول السريعة، مثل: تركيب بالوعات أفضل ومزيد من طلمبات ضخ المياه؛ لتفادي تكرار الأزمة في السنوات المقبلة.



- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على قراءة ومعرفة معلومات عن فيضان الإسكندرية ٢٠١٥ وناقشه في الآثار التي ترتبت عليه بالنسبة للمدينة وللسكان.
- الأهداف: يصف الطفل الآثار المترتبة على الأمطار الغزيرة - يحلل الطفل نص المعلومات لاستنتاج المعلومات الرئيسية به.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - الاستنتاج.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (الفيضانات).

١ الموضوع الرئيسي

....

٢ آثار الفيضان

....

....

....

....

....

٣ مواجهة الفيضان

....

....

....

....

....



نشاط ٤ اقرأ دور كلٍّ من المجتمع والحكومة لحل المشكلات عقب الأمطار الغزيرة بالإسكندرية، ثم أجب:

المجتمع



تَشارَك الناس الطعام والمستلزمات بسبب إغلاق المتاجر.

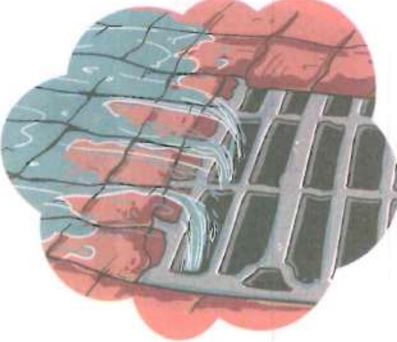


قام الأهالي بإخراج العالقين بقوارب الصيد.

الحكومة



قام رجال الشرطة بحماية المدينة وتحذير الناس من مناطق الفيضان.



قامت الإدارة المحلية بتركيب بالوعات أفضل وطلمبات لضخ المياه.

كيف ستساعد أنت؟

....

....

....

- **إرشادات ولي الأمر:** ساعد طفلك على معرفة دور الحكومة ودور الأهالي في إنقاذ المتضررين من أزمة الأمطار الغزيرة بالإسكندرية.
- **الأهداف:** يحدد الطفل الوسائل التي تستخدمها المجتمعات للوقاية من الفيضان.
- **المهارات الحياتية:** الملاحظة - تحديد النتائج والنتائج المتوقعة.
- **تكامل التخصصات:** اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (الفيضانات).

الدرس ٢ صفات المواطن الصالح

نشاط ضع الكلمة المناسبة أسفل كل صورة:

صالح - غير صالح

١



مواطن ....

٢



مواطن ....

٣



مواطن ....

٤



مواطن ....

٥



مواطن ....

٦



مواطن ....

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك في معرفة صفات المواطن الصالح التي يجب أن يتحلى بها ليفيد المجتمع.
- الأهداف: يستنتج الطفل صفات المواطن الصالح.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - الاستنتاج.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الدراسات الاجتماعية (المواطنة).

الدرس ٣ الوقاية من الفيضان

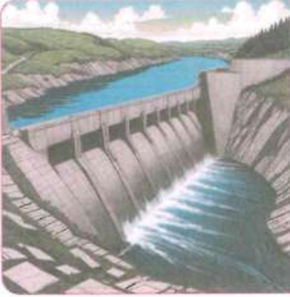
نشاط اقرأ الحلول الثلاثة، ثم قرِّر أحسن حل للوقاية من خطر الفيضان في مصر، مع ذكر سبب اختيارك:

السدود

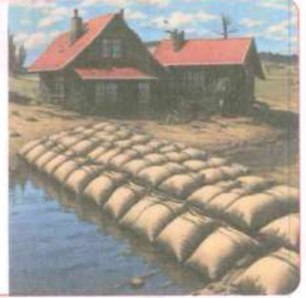


تُستخدم السدود لحجز المياه التي يرتفع منسوبها عن الدخول إلى النهر أو القناة.

يمكن فتح السد بعد توقف المطر؛ ليسمح بحركة المياه ببطء لمنع الفيضانات الشديدة.



الأكياس الرملية



يقوم الناس بوضع أكياس الرمال لمنع الفيضان من الدخول إلى منازلهم، فتحجز المياه وتغيِّر مسارها.



القنوات المائية



تُستخدم القنوات المائية لتغيير مسار المياه؛ لتبتعد عن المناطق السكنية، وقد تصب هذه القنوات في مسطحات مائية أكبر أو برك مؤقتة.



في رأيك، أحسن حل للوقاية من خطر الفيضان في مصر هو ....

لأنه ....

• إرشادات ولي الأمر: اقرأ مع طفلك الحلول المقترحة للوقاية من خطر الفيضان، ثم ساعده على اختيار أنسب حل مع ذكر السبب.

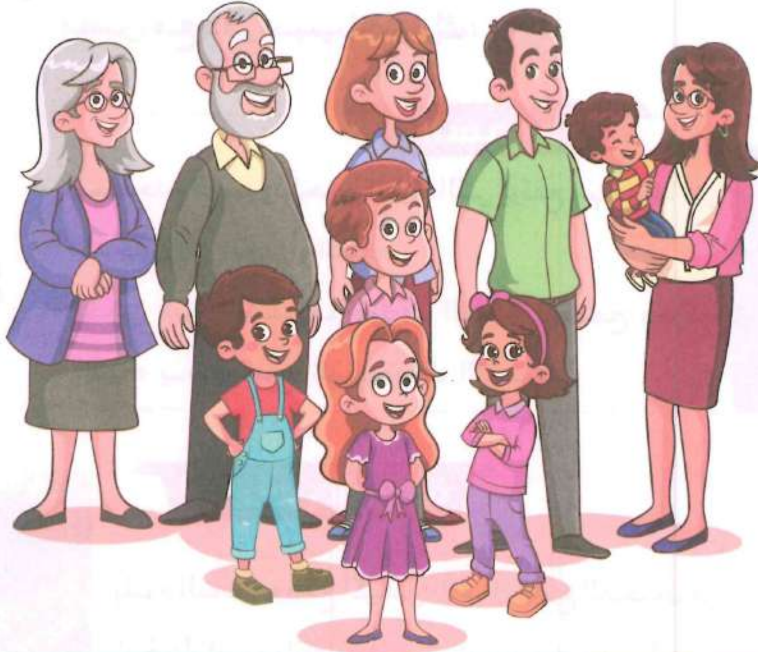
• الأهداف: يقارن الطفل بين وسائل الوقاية من الفيضانات.

• المهارات الحياتية: الملاحظة - احترام آراء الآخرين.

• تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الدراسات الاجتماعية (حق التصويت ومهارات القيادة).

الدرس ٤ كيف أكون قائدًا عظيمًا؟

نشاط ١ ضع خطًّا تحت سمات القائد الذي تراه مناسبًا لمجتمعك:



مسئول	شجاع	هادئ	حكيم	مرح	كسول
بخيل	متعاون	جبان	عصبي	جيد في التواصل	أمين
كريم	عطوف	متسلط	متقلب المزاج	مهذب	يساعد الآخرين

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على معرفة صفات القائد العظيم.
- الأهـــداف: يحلل الطفل صفات القائد الناجح.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - الاستنتاج.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الدراسات الاجتماعية (مهارات القيادة).



نشاط ٢ اكتـب باستخدام الكلمات التالية جملتين توضح فيهما كيف تكون قائدًا ناجحًا في الفصل، إذا تم اختيارك:

مستمع جيد

يعمل على حل المشكلات

عادل

عطوف

مرن

طيب القلب



أنا أكون قائدًا ناجحًا لأني ....

....

....

- إرشادات ولي الأمـر: ساعد طفلك على معرفة صفات القائد العظيم.
- الأهـــداف: يحلل الطفل صفات القائد الناجح.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - الاستنتاج.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الدراسات الاجتماعية (مهارات القيادة).

الدرس ٥

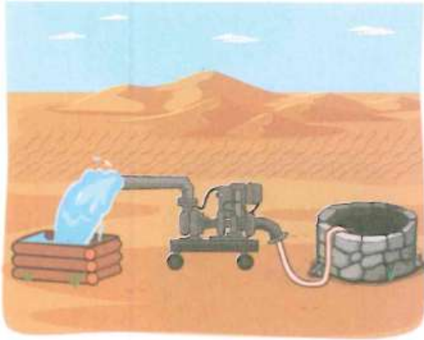
مشكلة الموارد المائية في الواحة

نشاط ١ اقرأ المعلومات التالية، ثم أجب عن الأسئلة:

المصدر الأساسي للمياه في الواحات هي المياه الجوفية، ويتم استخراجها بعدة طرق:



- في الماضي: استخدموا الشادوف لرفع المياه الجوفية في الواحة، وهو عبارة عن رافعة معلَّق في أحد أطرافها دلو، والطرف الآخر يُعلَّق فيه ثقل كالحجر.



- في الوقت الحاضر: يتم استخدام التكنولوجيا الحديثة في رفع مياه الآبار. تعمل طلمبة رفع المياه العذبة بالكهرباء، وهي تحتوي على مواسير لنقل كمية كبيرة من الماء؛ ليستطيع الناس زراعة وري أكبر كمية من المحاصيل، مما يؤدي إلى بيع الكثير من المنتجات وبالتالي كسب المزيد من المال.
- لكن نتيجة هذا الضخ الزائد، تُهدَر كمية كبيرة من المياه، فيحدث الجفاف، ويستغرق تعويض المياه المفقودة من الواحات وقتًا طويلًا.

- اكتب الإيجابيات والسلبيات في استخراج المياه الجوفية بطلمبة المياه:

الإيجابيات	السلبيات
١	١ ....
٢	٢ ....
٣	٣ ....

- إرشادات ولي الأمر: اقرأ مع طفلك النص لتعرُّف طرق استخراج المياه الجوفية قديمًا وحديثًا، ثم ساعده على كتابة سلبيات وإيجابيات استخدام طلمبة المياه.
- الأهداف: يتعرف الطفل على الحاجات البيئية للمجتمع المحلي.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - تحديد النتائج والنتائج المترتبة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الدراسات الاجتماعية (طرق استخراج المياه).



نشاط ٢ حدد أي القرارات التالية سلبي وأيها إيجابي، ثم ضع علامة (✓) في الخانة المناسبة:

طريقة حل المشكلات:


ما المشكلة ؟


أفكر في حلول لها


أوجد الحل الأفضل



أنفذ الحل الذي اخترته

المشكلة	قرار الحل	إيجابي	سلبي
١ حدث كسر في طلمبة رفع المياه من البئر.	① أشتري طلمبة جديدة بتكلفة كبيرة.		✓
	② أصلح الطلمبة المكسورة بتكلفة أقل.		
٢ تريد أن تقوم بتقليم النخلة.	① لا أقوم بالتقليم خوفًا من السقوط من أعلى النخلة.		
	② أستخدم وسائل الأمان وأقوم بتقليم النخلة لزيادة إنتاجها.		

• إرشادات ولي الأمر: ناقش طفلك في خطوات حل المشكلات، ثم ساعده على قراءة المشكلات وحلها بشكل إيجابي.
• الأهداف: يشرح الطفل طرقًا لحل المشكلات بشكل إيجابي.
• المهارات الحياتية: الاستنتاج - توضيح طرق التفكير.
• تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (العلاقات الأسرية وسلامة المجتمع).

الدرس ٦ الإيجابيات والسلبيات

نشاط ضع رقم الاستخدام (الإيجابي - السلبي) لتكنولوجيا الكاميرا في المدرسة لحملة ضد إلقاء القمامة، في المربع المناسب:

١- صعوبة استرجاع المواد المسجلة.	٢- المساعدة على رؤية الأشخاص الذين يلقون القمامة على الأرض.	٣- توثيق الأماكن التي بها قمامة كثيرة.	٤- صعوبة تحديد مكان وضع الكاميرا.
٥- غير مسموح بأخذ صور لكل مكان بالمدرسة.	٦- أخذ صور لتذكير الطلاب بأهمية عدم إلقاء القمامة على الأرض.	٧- المساعدة على رؤية المخلفات التي يصعب رؤيتها.	٨- استخدام هذه التكنولوجيا مكلِّف جدًّا.

الإيجابيات

السلبيات

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على معرفة الإيجابيات والسلبيات لاستخدام تكنولوجيا الكاميرا في المدرسة.
- الأهداف: يشرح الطفل وصف مساهمة التكنولوجيا في الحفاظ على البيئة.
- المهارات الحياتية: الاستنتاج - شرح طرق التفكير.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (التصميم الهندسي والعمليات).



تعلمت أن



الأمطار الغزيرة يمكن أن تتسبب في فيضان، وتؤثر على البيئة والسكان.



القائد الناجح له صفات عديدة، مثل أن يكون مسئولًا وهادئًا ومتعاونًا.



السدود تُستخدم لحجز المياه التي يرتفع منسوبها عن الدخول إلى النهر أو القناة.



أكياس الرمال تعمل على حجز مياه الفيضان لتقليل الأضرار وتحويل مسار المياه.



التمييز بين الآثار المترتبة على مشكلات المياه واقتراح الحلول المناسبة لها.



اختبر نفسك

سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

(١) تُعد السدود إحدى وسائل الوقاية من الفيضان. ( )

(٢) الأنانية من صفات القائد العظيم. ( )

(٣) تحجز أكياس الرمل مياه الفيضان. ( )

(٤) يُستخدم الشادوف لاستخراج المياه من باطن الأرض في الحاضر. ( )

(٥) تُستخدم القنوات المائية لحجز المياه التي يرتفع منسوبها. ( )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) القائد الناجح يجب أن يكون .... جيدًا. (مطربًا - ممثلًا - مستمعًا)

(٢) يحدث الفيضان نتيجة سقوط الأمطار بـ................ (غزارة - ضعف - اعتدال)

(٣) تم استخدام .... قديمًا لرفع المياه في الواحة. (الطلمبة - الكمبيوتر - الشادوف)

(٤) شخص يضرب أصدقاءه هو مواطن .... (نشيط - صالح - غير صالح)

(٥) لمنع مياه الفيضانات أن تصل للمنازل نستخدم ....

(الشادوف - الخزانات - أكياس الرمل)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(الفيضان - الرمل - بطء - الزيتون - الكهرباء - الطلمبة)

(١) يؤثر الفيضان على السكان من خلال انقطاع ....

(٢) يتسبب .... في غمر بعض النباتات والأشجار وجرف الشواطئ.

(٣) فتح السد يسمح بحركة الماء بـ................ لمنع الفيضانات الشديدة.

(٤) في الوقت الحاضر نرفع الماء العذب من الآبار باستخدام ....

سؤال ٤ أجب عن عما يأتي:

- ما استخدامات القنوات المائية؟

على المحور الثاني



اختبر نفسك ١

سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

① هجرة الحيوانات من النتائج السلبية لحرائق الغابات. ( )
② مساعدة الآخرين من صفات المواطن الصالح. ( )
③ النباتات والحيوانات ليس لها دور في التغيُّر البيئي. ( )
④ تبني الزرافة أعشاشها فوق الأشجار. ( )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

① بناء .... أحد الحلول للحماية من خطر الفيضانات. (المدارس - السدود - الطرق)
② تتغذى .... على الحيوانات التي تصطادها. (الأرانب - السناجب - الأسود)
③ يؤدي الجفاف إلى............... الأرض. (تلوث - غرق - تشقق)
④ في وقتنا الحاضر يتم استخدام .... لرفع المياه الجوفية في الواحة.
(الشادوف - الطلمبات - المواسير)
⑤ حدوث البرق في الغابات يؤدي إلى حدوث............... (الفيضانات - الجفاف - الحرائق)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(صالح - الفيضان - الكاميرا - الزيتون - تآكل الشواطئ - غير صالح)

① يُصدِّر أهل واحة سيوة التمور و ....
② زيادة مستوى المياه على الأرض لفترات طويلة يُسمى ....
③ رؤية الأشخاص الذين يلقون القمامة على الأرض من إيجابيات وجود .... في المدرسة.
④ يؤثر الفيضان على البيئة من خلال ....
⑤ شخص يزرع الأشجار في الشوارع هو مواطن ....

سؤال ٤ أجب عن الأسئلة التالية:

① بمَ تشتهر واحة سيوة؟ ....
② لماذا يُعد انتشار ياسنت الماء مشكلة بيئية في نهر النيل؟ ....
③ ما آثار الفيضانات على البيئة؟ ....
④ ما تأثير الجفاف على الكائنات الحية؟ ....



اختبر نفسك ٢

سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

① يحدث الفيضان بسبب قلة الأمطار. ( )

② زراعة العديد من الأشجار لتنظيف الهواء من التغيرات البيئية المفيدة. ( )

③ تُهاجر الفراشات للجنوب في الشتاء بحثًا عن الدفء والطعام. ( )

④ يصدِّر أهل سيوة البرتقال إلى جميع أنحاء العالم. ( )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

① تحفر الأرانب البرية جحورًا للبحث عن .... (الحيوانات - الأشجار - المأوى)

② تدفق مياه الأمطار على جانبي الجبال يسمى .... المياه. (سقوط - جفاف - جريان)

③ المصدر الأساسي للمياه في الواحات هو .... (المياه الجوفية - البحار - الأنهار)

④ القائد الناجح يجب أن يكون .... (كسولًا - متعاونًا - بخيلًا)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(الجفاف - الغذاء - أكياس الرمل - فتحات الأشجار - التلوث)

① يعيش البوم داخل ....

② تحجز .... مياه الفيضان لوقت قصير.

③ إلقاء المخلفات والمواد الكيميائية في الماء من أسباب تلوث ....

④ ينتج .... عن قلة سقوط الأمطار لفترات طويلة.

سؤال ٤ صل ما في العمود (أ) بالمناسب له في العمود (ب):

(أ)	(ب)
① برودة بخار الماء عندما يرتفع في الغلاف الجوي.	أ عملية التبخر.
② تسخين أشعة الشمس لمساحات كبيرة من المياه.	ب عملية التكثف.
③ تسرب المياه تحت سطح الأرض.	ج المياه الجوفية.

اختبارات بعض المحافظات | شهر أكتوبر

محافظة الإسكندرية
إدارة شرق التعليمية

سؤال ١ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

① العضو المسئول عن حماية الجسم من الجراثيم .... (القلب ـ الجلد ـ المعدة)
② تبدأ عملية الهضم داخل .... (الفم ـ المريء ـ الأمعاء الغليظة)
③ كثرة تناول الأطعمة الصحية .... الجسم. (يفيد ـ يضر ـ لا يُحدِث شيئًا ب)
④ العضو المسئول عن ضخ الدم في الجسم هو .... (المعدة ـ القلب ـ الجلد)
⑤ يتنفس الإنسان عن طريق .... (الفم ـ الرئتين ـ الخياشيم)
⑥ ينظم .... درجة حرارة الجسم ويحافظ على السوائل به. (المعدة ـ الجلد ـ العظام)
⑦ مشاهدة التليفزيون لساعات طويلة .... (صحي ـ غير صحي ـ غير ذلك)
⑧ مهارة التحدث والاستماع مهارة .... (تواصل ـ تعاون ـ نقد بناء)

سؤال ٢ اقرأ ثم أجب:

ـ ما هي وظيفة القلب؟ ....

محافظة المنوفية
إدارة السادات التعليمية

سؤال ١ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

① إدارة الذات هي .... (أداة كتابة ـ مهارة حياتية ـ لعبة)
② من أمثلة المهارات الحياتية .... (التعاون ـ عدم احترام الغير ـ الغش)
③ من الأطعمة غير الصحية .... (الفول ـ الفاكهة ـ البيتزا)
④ شرب الحليب من العادات .... (الصحية ـ غير الصحية ـ المضرة)
⑤ تقوم .... بعملية هضم الطعام. (الكلى ـ الرئة ـ المعدة)
⑥ القلب يوزع .... على أجزاء الجسم. (الماء ـ الدم ـ السكر)
⑦ .... أسخر من أصدقائي. (لن ـ نعم ـ سوف)

سؤال ٢ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة:

① مضغ الطعام جيدًا من العادات الصحية. (   )
② تستخدم مهارة التعاطف عند حل الألغاز. (   )
③ المياه الغازية صحية والفاكهة غير صحية. (   )

محافظة القليوبية
إدارة طوخ التعليمية

سؤال ١ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

① يحتوي .... على نسبة عالية من الماء. (السكر - البقوليات - الخيار)
② .... من المعادن التي يحتاجها الجسم. (الكالسيوم - الحديد - كل ما سبق)
③ توقف الأمطار لفترة طويلة هو .... (الجفاف - الفيضان - المناخ)
④ تتغذى الأسود والفهود على .... التي تصطادها. (النباتات - الطحالب - الحيوانات)
⑤ تساعد .... على بناء العظام. (المعادن - الماء - الهواء)

سؤال ٢ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

① تبني الطيور العش فوق الأشجار. ( )
② الأرز والسمك من البروتينات. ( )
③ تتبع الحيوانات طريقة واحدة عند تأمين المأوى لها. ( )
④ يتسبب الدخان الناتج عن الحرائق في تلوث الهواء. ( )
⑤ يحافظ الماء على تنظيم درجة حرارة الجسم. ( )

محافظة كفر الشيخ
إدارة دسوق التعليمية

سؤال ١ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

① يمكن للسلاحف والضفادع الاختباء تحت .... (الصحراء - الهواء - الصخور)
② يحتاج جسم الإنسان إلى .... للحصول على الطاقة. (الماء - الطعام - الأمطار)
③ تتخذ بعض الحيوانات من البرك مصدرًا للحصول على .... (الماء - الهواء - الدفء)

سؤال ٢ أكمل العبارات الآتية من بنك الكلمات:

(الجفاف - الطعام - المعادن)

① .... تساعد على بناء عظام وأسنان قوية.
② النظام الغذائي يشير إلى نوع .... الذي يتناوله الشخص بانتظام.
③ إذا فقدت كمية كبيرة من الماء دون تعويضها فستصاب بـ ....

سؤال ٣ اقرأ ثم أجب:

① ما هي علامات جفاف الجسم؟ ....
② ما أهمية الفيتامينات لجسم الإنسان؟ ....

اختبارات بعض المحافظات

الفصل الدراسي الأول

محافظة القاهرة

إدارة غرب القاهرة التعليمية

سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

١) الطقس هو وصف حالة الجو في فترة زمنية طويلة. ( )

٢) المهارات الحياتية هي السلوكيات الإيجابية التي يكتسبها الفرد. ( )

٣) يحدث الجفاف عندما تهطل كميات كبيرة من الماء. ( )

٤) تُهاجر الحيوانات لبيئات أخرى لإيجاد الطعام. ( )

٥) يُستخدم الشادوف لرفع الماء في العصر الحالي. ( )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١) يزن الجلد حوالي .... كيلوجرامات. (٤ـ٥ـ٦)

٢) للوقاية من خطر الفيضان نستخدم أكياس.............. (الثلج ـ الرمل ـ الأعشاب)

٣) يبدأ هضم الطعام في .... (الفم ـ القلب ـ العين)

٤) تساقط قطرات المياه على الأرض هو .... (هطول الأمطار ـ التكثف ـ التبخر)

٥) من ميثاق الفصل أنك سوف .... مع أصدقائك. (تتنمر ـ تبتعد ـ تتعاون)

سؤال ٣ أكمل العبارات الآتية من بنك الكلمات:

(الكهرباء ـ سيوة ـ الجلد ـ صالح ـ غير صحي ـ الماء)

١) شخص يزرع الأشجار في الشوارع هو مواطن ....

٢) يؤثر الفيضان على السكان من خلال انقطاع ....

٣) إهمال تناول وجبة الإفطار كل يوم ....

٤) واحة يوجد بها أكبر عدد من الينابيع في مصر..............

٥) يحمينا .... من أشعة الشمس الضارة.

محافظة الجيزة
إدارة بولاق الدكرور التعليمية

سؤال ١ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١) يوجد ورد النيل على سطح .... (البحر - الأرض - نهر النيل)

٢) يحمينا الجلد من أشعة الشمس .... (الضارة - النافعة - الخافتة)

٣) يسهل حمض المعدة عملية الهضم داخل .... (الرئة - القلب - المعدة)

٤) يحدث الفيضان نتيجة للأمطار.................. (القليلة - الكثيرة - النادرة)

سؤال ٢ أكمل العبارات الآتية من بنك الكلمات:

(القهوة - حل المشكلات - الماء - الكربوهيدرات - ينبوع)

١) يُعتبر.................. من المهارات الحياتية.

٢) تمد .... الجسم بالطاقة.

٣) من المشروبات التي تسبب فقدان الجسم للماء ....

٤) يوجد في واحة سيوة ما يقرب من ٢٠٠ ....

سؤال ٣ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

١) تناول الفاكهة والخضراوات من العادات الصحية. ( )

٢) تؤدي الأمطار الغزيرة إلى غرق المنازل وهجرة سكانها. ( )

٣) يضخ القلب الدم إلى بعض أجزاء الجسم فقط. ( )

٤) الرعي الجائر يقلل من مساحة الأرض الزراعية. ( )

سؤال ٤ صل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

أ	ب
١) سوف أحترم الآخرين.	أ التلوث.
٢) يؤدي إلى الإضرار بالثروة السمكية.	ب ميثاق الفصل.
٣) المياه الغازية من الطعام.	ج غير صحي.

محافظة بور سعيد

مديرية التربية والتعليم

سؤال ١ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

① تأكل الأرانب .... (الأسماك - النباتات - الحشرات)

② عضو عضلي يضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم .... (القلب - الجلد - المخ)

③ يُعتبر .... من المهارات الحياتية. (التعاطف - القراءة - اللعب)

④ تُعتبر .... من الأطعمة غير الصحية.

(الخضراوات - البطاطس المقلية - الفاكهة)

⑤ من ميثاق الفصل أن .... (أكذب - أتعاون مع أصدقائي - أتنمر على أصدقائي)

⑥ توقف الأمطار لفترات طويلة يؤدي إلى .... (الجفاف - الحرائق - الفيضان)

⑦ نفقد الماء من أجسامنا عن طريق .... (الكتابة - العرق - النوم)

⑧ تأتي واحة .... في المرتبة الأولى من حيث عدد الينابيع. (القاهرة - الجيزة - سيوة)

سؤال ٢ اقرأ ثم أجب:

① زراعة الأشجار والنباتات (مفيدة) أم (ضارة)؟

....

② اكتب ثلاثة أطعمة صحية.

....

③ اذكر فوائد شرب الماء للإنسان.

....

④ اكتب ثلاثًا من صفات القائد الناجح.

....

سؤال ٣ صل ما هو في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

أ	ب
① مكان ممتلئ بأنواع مختلفة من الأطعمة.	أ الجلد.
② يشير إلى مكون غذائي يمد الجسم بالطاقة.	ب المقصف.
③ يغطي الجسم ويحمينا من الجراثيم.	ج العنصر الغذائي.

محافظة أسيوط

إدارة أبو تيج التعليمية

سؤال ١ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

① من الصفات التي تجعل الشخص قائدًا عظيمًا ....

(التعاون - الضعف - العصبية)

② من أمثلة المهارات الحياتية .... (التواصل - عدم احترام الغير - الغش)

③ من العادات الصحية .... (السهر ليلًا - النوم مبكرًا - التدخين)

④ يشكل .... طبقة حماية لجسم الإنسان. (المعدة - القلب - الجلد)

⑤ عندما تتوقف الأمطار فترة طويلة تصبح الأرض .... (لينة - رطبة - جافة)

سؤال ٢ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

① يصدِّر أهل سيوة التمر والزيتون. ( )

② النوم لمدة سبع ساعات في الليلة غير صحي. ( )

③ يحدث التلوث نتيجة لظواهر طبيعية مثل الحرائق. ( )

④ الفيتامينات والمعادن غير مهمة لصحة الإنسان. ( )

سؤال ٣ اقرأ ثم أجب:

① اذكر سببًا واحدًا لتجنُّب تناول الأطعمة غير الصحية؟

....

② ما أهمية أكياس الرمال حول المباني؟

....

③ اذكر سببًا من أسباب حدوث الحرائق.

....

سؤال ٤ صل ما هو في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

أ	ب
① عضو عضلي بحجم قبضة اليد.	أ الجفاف.
② يحدث نتيجة توقف الأمطار لفترات طويلة.	ب الماء.
③ يخلِّص الجسم من السموم والفضلات.	ج القلب.

محافظة أسوان

إدارة كوم أمبو التعليمية

سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

١ النباتات والحيوانات ليس لها دور في التغير البيئي. ( )

٢ الهدوء والتحلي بسلوك إيجابي يساعد الجسم على التصدي للأمراض. ( )

٣ الحصول على قسط كافٍ من النوم مهم لصحتي. ( )

٤ الواحة مكان يقع في الصحراء تتدفق فيه المياه من نهر النيل. ( )

سؤال ٢ أكمل ما يأتي:

١ يحافظ .... على السوائل الموجودة بالجسم.

٢ يتم تفتيت الطعام في جسم الإنسان داخل ....

٣ مشاهدة التليفزيون ولعب ألعاب الفيديو لساعات طويلة غير ....

٤ يجلب .... البذور والعناصر الغذائية إلى الأرض.

سؤال ٣ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١ عندما يسخر صديقي من زميل آخر أطلب منه أن ....

(يشتمه - يعتذر له - يضربه)

٢ تناول الحلوى بدلًا من وجبة الغذاء..................

(صحي - غير صحي - غير مهم)

٣ من سمات القائد الجيد أن يكون .... (جيدًا في التواصل - كاذبًا - جبانًا)

٤ يمكن الوقاية من الفيضانات عن طريق بناء .... (السدود - المنازل - الكباري)

سؤال ٤ صل ما هو في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

أ	ب
١ من صفات المواطن الصالح.	أ من المهارات الحياتية.
٢ يصدِّر أهل سيوة.	ب مساعدة الآخرين.
٣ الابتكار وعرض الأفكار.	ج التمر والزيتون.

ملحق الإجابات



إجابات

المحور الأول

الفصل الأول

الدرس الأول

• نشاط (٢) - ص (١٧)

② إدارة الذات. ③ التعاون.

④ حل المشكلات. ⑤ التواصل.

• نشاط (٣) - ص (١٨)

① التفكير الناقد. ② التواصل.

③ إدارة الذات.

الدرس الثاني

• نشاط (١) - ص (١٩)

② لأن شكل الهلال يشبه شكل الموزة.

③ لأن المطرقة تُستخدم لدق المسامير.

• نشاط (٢) - ص (٢٠):

أ المهارة الحياتية هي: التعاون.

ب ② الرقم هو (٨)، العملية الحسابية هي: (٤+٤=٨).

③ الرقم هو (١٦)، العملية الحسابية هي: (٤ +٤ +٤ +٤ =١٦).

- الرقم المتبقي بعد حل الألغاز هو (٢).

الدرس الثالث

• نشاط (١) - ص (٢١).

① أقترح عليه حلًا وسطًا يجمع بين رأيي ورأيه.

② أنصحه بهدوء ألا يفعل هذا مرة أخرى.

③ أتجاهل ما سمعته ولا أردد الشائعة.

④ أطلب منه أن يتوقف وأخبره بعدم رغبتي بالقيام بهذا الفعل.

⑤ أطلب منه الاعتذار لي.

• نشاط (٢) - ص (٢٢):

① سوف أكون صبورًا.

② سوف أستمع لرأي الآخرين.

③ سوف أتعاون مع أصدقائي.

④ سوف أحترم الآخرين.

⑤ سوف أكتم السر.

⑥ لن أتنمر على زملائي.

⑦ لن أكذب.

⑧ لن أسخر من الآخرين.

⑨ لن أتحدث بصوت عالٍ.

اختبر نفسك ص٢٥

• السؤال الأول:

① (✗). ② (✗). ③ (✓).

④ (✗). ⑤ (✓). ⑥ (✗).

• السؤال الثاني:

① التعاطف. ② أتعاون.

③ التعاون. ④ أطلب منه الاعتذار.

⑤ التعاطف. ⑥ ميثاق الفصل.

• السؤال الثالث:

① تكذب. ② نتعاون.

③ المهارات الحياتية. ④ الميثاق.

⑤ أدوات الذات.

الفصل الثاني

الدرس الأول

• نشاط (١) - ص (٢٧):

الاختيارات الصحية:

الموز - الجزر - الخبز - الطماطم - اللبن.

• نشاط (٢) - ص (٢٨):

الاختيارات الصحية:

١ - ٣ - ٤ - ٩.

الدرس الثاني

• نشاط (٢) – ص (٣١):

② مع (هـ) ③ مع (أ) ④ مع (ب) ⑤ مع (د)

• نشاط (٣) – ص (٣٢): أجب بنفسك.

الدرس الثالث

• نشاط (١) – ص (٣٣):

① (✗). ② (✓).

③ (✗). ④ (✓).

• نشاط (٤) – ص (٣٧):

① القلب. ② الدق.

③ ضخ. ④ الأكسجين.

⑤ أجب بنفسك.

الدرس الرابع

نشاط (١) – ص (٣٨): أجب بنفسك.

• نشاط (٣) – ص (٤٠):

① الفم. ② المعدة.

③ الأمعاء الدقيقة. ④ الطاقة.

⑤ تفتيت.

اختبر نفسك ص٤٣

• السؤال الأول:

① (✗). ② (✓).

③ (✓). ④ (✓).

• السؤال الثاني:

① العضلات. ② الأكبر.

③ القلب. ④ نشيطًا.

• السؤال الثالث:

① أشعة الشمس. ② شرب الماء.

③ النوم متأخرًا.

• السؤال الرابع:

① القلب يضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم.

② المعدة تقوم بتفتيت الطعام جيدًا بواسطة حركة عضلاتها القوية.

③ يحمي الجلد جسم الإنسان من الجراثيم وأشعة الشمس، ويحافظ على حرارته، ويحافظ على السوائل داخل الجسم.

④ ممارسة الرياضة والأنشطة المفيدة.

الفصل الثالث

الدرس الأول

• نشاط (١) – ص (٤٥):

① طعام رقم (١).

② لأن الطعام (١) يحتوي على الخضراوات والأرز وعصير الفاكهة التي تمد الجسم بالعناصر المفيدة، والطعام يمنحنا الطاقة اللازمة للعمل واللعب.

• نشاط (٢) – ص (٤٦):

الطعام الصحي:

أفوكادو – تفاح – لحم – فراولة – دجاج – لبن – سمك.

الطعام غير الصحي:

بطاطس مقلية – شرائح بطاطس – بيتزا – كاتشب – مياه غازية.

• نشاط ٣ – ص (٤٧): أجب بنفسك.

الدرس الثاني

• نشاط (٢) – ص (٤٩): أجب بنفسك.

• نشاط (٥) – ص (٥٢):

كربوهيدرات: خبز – مكرونة – أرز – فشار.

بروتينات: لحم – سمك – بيض – فول.

دهون: زبدة – زيت.

الدرس الثالث

• نشاط (٣) – ص (٥٥):

① دهون. ② بروتينات.

③ كربوهيدرات.

• نشاط (٥) – ص (٥٦): أجب بنفسك.

الدرس الرابع

• نشاط (١) – ص (٥٧):

① (أ) ② (ب) ③ (أ)

④ (ب) ⑤ خطأ.

الدرس الخامس

• نشاط – ص (٥٩):

① – يحافظ على تنظيم درجة حرارة الجسم بشكل صحيح.

– يساعد المفاصل على تأدية وظائفها بأفضل شكل.

– يساعد على سلامة العظام، ويخلِّص الجسم من السموم والفضلات.

② البطيخ ـ الخيار ـ الفراولة ـ التفاح.

③ لأن العصير الطبيعي يحتوي على نسبة مياه عالية، أما المشروبات الغازية فتسبب فقدان الجسم للماء.

④ عند الشعور بـ

– العطش.

– الدوخة والضعف.

– الصداع المستمر.

– التعب والإرهاق.

⑤ عن طريق العرق أو البول أو التنفس.

اختبر نفسك ص٦١

• السؤال الأول:

① (✓). ② (✗). ③ (✓).

④ (✗). ⑤ (✓).

• السؤال الثاني:

① النظام الغذائي. ② الفيتامينات.

③ جفاف. ④ العرق.

⑤ الصحي.

• السؤال الثالث:

① البروتينات. ② المكرونة.

③ العناصر الغذائية. ④ عظام.

• السؤال الرابع:

① تساعد على بناء عظام وأسنان قوية، وتحمينا من الأمراض.

② – يحافظ على تنظيم درجة حرارة الجسم بشكل صحيح.

– يساعد المفاصل على تأدية وظائفها بأفضل شكل.

– يساعد على سلامة العظام، ويخلص الجسم من السموم والفضلات.

③ هو مكان يتم فيه بيع الوجبات الخفيفة والمشروبات للطلاب في المدارس.

④ دجاج – لبن – تفاح – سمك.

اختبر نفسك (١) على المحور الأول ص٦٢

• السؤال الأول:

① (✗). ② (✗).

③ (✓). ④ (✗).

• السؤال الثاني:

① الفم. ② الجلد.

③ القراءة. ④ التواصل.

• السؤال الثالث:

① درجة حرارة. ② البروتينات.

③ الطاقة. ④ القهوة.

• السؤال الرابع:

① يساعد على سلامة العظام، ويخلِّص الجسم من السموم والفضلات.

② اللعاب. ③ القلب.

④ التعاون. ⑤ البروتين.

اختبر نفسك (٢) على المحور الأول

• السؤال الأول:

① (✓). ② (✗).

③ (✓). ④ (✗).

• السؤال الثاني:

① الفم. ② التعاون.

③ الحديد. ④ الماء.

• السؤال الثالث:

① الدهون. ② الرياضة.

③ القلب. ④ القهوة.

• السؤال الرابع:

① مع ب ② مع أ ③ مع ج

الفصل الأول

الدرس الأول

• نشاط (٢) – ص (٦٧):

الأرنب: الجحور.

السلحفاة: الصخور.

الطيور: الأشجار.

• نشاط (٣) – ص (٦٨):

② المأوى. ③ المياه.

④ الطعام. ⑤ المأوى.

• نشاط (٤) – ص (٦٨):

المأوى: الجحر، العش.

المياه: النهر، المطر.

الطعام: اللحم، النباتات.

الدرس الثاني

• نشاط (١) – ص (٦٩):

- **الأسماك تعيش بالمحيط؛ لأنه يوفر لها:** المأوى.

- **الأسود لا تعيش بالمحيط؛ لأنه لا يوفر لها:** الطعام.

• نشاط (٢) – ص (٧٠): أجب بنفسك.

الدرس الثالث

• نشاط (٢) – ص (٧٣):

① زيادة كمية المياه على الأرض لسقوط الأمطار الغزيرة لفترة كبيرة.

② جلب الفيضان للبذور والعناصر المغذية إلى الأرض.

③ الجفاف.

④ موت النباتات وهجرة الحيوانات بحثًا عن الماء.

⑤ إلقاء المخلفات والمواد الكيماوية في الماء - إلقاء المخلفات على الأرض - دخان البراكين والمصانع.

⑥ الحرائق.

⑦ هجرة الحيوانات وتلوث الهواء - التخلص من بقايا الأوراق والأغصان يغذي التربة بالعناصر المهمة.

الدرس الرابع

• نشاط (١) – ص (٧٤): أجب بنفسك.

• نشاط (٣) – ص (٧٦):

② ضار. ④ مفيد. ⑤ ضار.

⑥ ضار. ⑦ ضار. ⑧ ضار.

الدرس الخامس

أجب بنفسك.

اختبر نفسك ص٨١

• السؤال الأول:

① (✗). ② (✓). ③ (✓).

④ (✓). ⑤ (✗).

• السؤال الثاني:

① تهاجر. ② الجفاف.

③ الفيضان. ④ تلوثًا.

⑤ الحيوانات الميتة.

• السؤال الثالث:

① الجفاف. ② الجمل.

③ السلاحف. ④ ياسنت الماء.

• السؤال الرابع:

① إلقاء المخلفات والمواد الكيميائية في الماء.

② الماء والطعام والمأوى.

③ الفيضان – الجفاف – الحرائق.

الفصل الثاني

الدرس الأول

• نشاط (٢) – ص (٨٤):

① السنط. ② تجمع.

③ الينابيع. ④ الواحة.

• نشاط (٣) – ص (٨٥):

① برية. ② الغزال الأبيض.

• نشاط (٤) – ص (٨٦):

① النحام الأكبر. ② (٣٠).

• نشاط (٥) – ص (٨٧):

ـ **الزيتون:** زيت.

ـ **البلح:** تمور.

ـ **سعف النخيل:** سلال.

الدرس الثاني

• نشاط ص (٨٨):

② (أ). ③ (هـ).

④ (ج). ⑤ (د).

الدرس الثالث

• نشاط (١) – ص (٨٩):

① قصيرة. ② ساعة.

③ الحرارة. ④ الأمطار.

⑤ حالة الجو. ⑥ عام.

• نشاط (٢) – ص (٩٠):

① حار.

② (١)،(٣) الأقصر – (٢)،(٤) الإسكندرية.

③ الإسكندرية.

• نشاط (٣) – ص (٩٢): الإسكندرية.

• نشاط (٤) – ص (٩٢):

① المتوسط. ② الجفاف.

الدرس الرابع

• نشاط ص (٩٣):

② الأطلنطي. ③ خطأ.

④ ١– المحيط الهندي.

٢– المحيط الأطلنطي.

٣ – خليج عدن.

اختبر نفسك ص٩٥

• **السؤال الأول:**

① (✗) ② (✗) ③ (✓) ④ (✓) ⑤ (✗)

• **السؤال الثاني:**

① تكثف. ② الأرانب البرية.

③ العواصف. ④ جريان.

⑤ الينابيع.

• **السؤال الثالث:**

① ينبوع. ② سيوة.

③ المياه الجوفية. ④ الزيتون.

الفصل الثالث

الدرس الأول

• نشاط (١) – ص (٩٧):

السكان: تدمير المنازل.

البيئة: غرق ضفاف النيل.

• نشاط (٢) – ص (٩٨):

② سكان. ④ سكان.

⑤ سكان. ⑥ بيئة.

• نشاط (٣) – ص (٩٩):

① الأمطار الغزيرة بالإسكندرية ٢٠١٥.

② غمرت مياه الفيضان الشوارع ودخلت إلى المنشآت والمنازل، وتسببت في هدم عدد من المنازل، كما توقفت حركة المدينة لمدة أسبوع كامل وانقطعت الكهرباء.

③ بعض الأهالي أحضروا قوارب الصيد القريبة إلى الشوارع؛ لمساعدة الناس في التنقل بأمان، وتشارك الجيران الطعام والمؤن عندما كانت المتاجر مغلقة، وساعدت الشرطة في حماية المدينة.

• نشاط (٤) – ص (١٠١): أجب بنفسك.

الدرس الثاني

• نشاط – ص (١٠٢):

① غير صالح. ② صالح. ③ صالح.

④ صالح. ⑤ صالح. ⑥ غير صالح.

الدرس الثالث

• نشاط – ص (١٠٣): أجب بنفسك.

الدرس الرابع

• نشاط (١) – ص (١٠٤):

مسئول ـ شجاع – هادئ ـ حكيم ـ مرح ـ متعاون ـ جيد في التواصل ـ أمين ـ كريم ـ عطوف – مهذب ـ يساعد الآخرين.

• نشاط (٢) – ص (١٠٥): أجب بنفسك.

الدرس الخامس

• نشاط (١) – ص (١٠٦):

الإيجابيات:

① نقل كمية مياه كبيرة.

② ري كمية أكبر من المحاصيل.

③ بيع الكثير من المنتجات وكسب المزيد من الأموال.

السلبيات:

① تضخ كميات كبيرة من المياه زائدة عن الحاجة.

② تحتاج وقتًا طويلًا لتعويض المياه المأخوذة من الواحات.

③ تتسبب في حدوث الجفاف.

• نشاط (٢) – ص (١٠٧):

–المشكلة الأولى: ② إيجابي.

–المشكلة الثانية: ① سلبي. ② إيجابي.

الدرس السادس

• ص (١٠٨):

الإيجابيات:

٢ – ٣ – ٦ – ٧.

السلبيات:

١ – ٤ – ٥ – ٨.

اختبر نفسك ص ١١٠

• السؤال الأول:

① (✓) ② (✗) ③ (✓) ④ (✗) ⑤ (✗)

• السؤال الثاني:

① مستمعًا. ② غزارة.

③ الشادوف. ④ غير صالح.

⑤ أكياس الرمل.

• السؤال الثالث:

① الكهرباء. ② الفيضان.

③ بطء. ④ الطلمبة.

• السؤال الرابع:

– تُستخدم لتغيير مسار المياه؛ لتبتعد عن المناطق السكنية.

اختبر نفسك (١) على المحور الثاني

• السؤال الأول:

① (✓). ② (✓).

③ (✗). ④ (✗).

• السؤال الثاني:

① السدود. ② الأسود.

③ تشقق. ④ الطلمبات. ⑤ الحرائق.

• السؤال الثالث:

① الزيتون. ② الفيضان. ③ الكاميرا.

④ تآكل الشواطئ. ⑤ صالح.

• السؤال الرابع:

① تشتهر أن بها أكبر عدد من الينابيع في مصر، حوالي ٢٠٠ ينبوع.

② لأنه يمنع وصول الضوء والأكسجين عن الكائنات المائية، مما يخل بالتوازن البيئي.

③ يتسبب في غمر بعض النباتات والأشجار وجرف الشواطئ وغرق ضفاف النيل وهجرة الحيوانات بعيدًا عن مكانها.

④ هجرة الحيوانات بحثًا عن الماء وموت النباتات.

اختبر نفسك (٢) على المحور الثاني

• السؤال الأول:

① (✗). ② (✓).

③ (✓). ④ (✗).

• السؤال الثاني:

① المأوى. ② جريان.

③ المياه الجوفية. ④ متعاونًا.

• السؤال الثالث:

① فتحات الأشجار. ② أكياس الرمل.

③ التلوث. ④ الجفاف.

• السؤال الرابع:

① مع ب ② مع أ ③ مع ج

إجابات اختبارات بعض المحافظات

شهر أكتوبر

محافظة الإسكندرية
إدارة شرق التعليمية

• السؤال الأول:

① الجلد. ② الفم. ③ يفيد.
④ القلب. ⑤ الرئتين. ⑥ الجلد.
⑦ غير صحي. ⑧ تواصل.

• السؤال الثاني:

- يضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم.

محافظة المنوفية
إدارة السادات التعليمية

• السؤال الأول:

① مهارات حياتية. ② التعاون. ③ البيتزا.
④ الصحية. ⑤ المعدة. ⑥ الدم.
⑦ لن.

• السؤال الثاني:

① (✓). ② (✗). ③ (✗).

شهر نوفمبر

محافظة القليوبية
إدارة طوخ التعليمية

• السؤال الأول:

① الخيار. ② كل ما سبق. ③ الجفاف.
④ الحيوانات. ⑤ المعادن.

• السؤال الثاني:

① (✓). ② (✗). ③ (✗).
④ (✓). ⑤ (✓).

محافظة كفر الشيخ
إدارة دسوق التعليمية

• السؤال الأول:

① الصخور. ② الطعام. ③ الماء.

• السؤال الثاني:

① المعادن. ② الطعام. ③ الجفاف.

• السؤال الثالث:

① الشعور بالتعب والإرهاق والدوخة والعطش - الصداع المستمر.
② تساعد الجسم على النمو الصحيح.

الفصل الدراسي الأول

محافظة القاهرة
إدارة غرب القاهرة التعليمية

• السؤال الأول:

① (✗). ② (✓). ③ (✗).
④ (✓). ⑤ (✓).

• السؤال الثاني:

① ٤. ② الرمل. ③ الفم.
④ هطول الأمطار. ⑤ تتعاون.

• السؤال الثالث:

① صالح. ② الكهرباء.
③ غير صحي. ④ سيوة. ⑤ الجلد.

محافظة الجيزة
إدارة بولاق الدكتور التعليمية

• السؤال الأول:

① نهر النيل. ② الضارة.
③ المعدة. ④ الكثيرة.

• السؤال الثاني:

① حل المشكلات. ② الكربوهيدرات.
③ القهوة. ④ ينبوع.

• السؤال الثالث:

① (✓). ② (✓).
③ (✗). ④ (✓).

• السؤال الرابع:

① ١ مع ب. ② ٢ مع أ. ③ ٣ مع ج.

محافظة بور سعيد
مديرية التربية والتعليم

• **السؤال الأول:**

① النباتات. ② القلب.

③ التعاطف. ④ البطاطس المقلية.

⑤ أتعاون مع أصدقائي. ⑥ الجفاف.

⑦ العرق. ⑧ سيوة.

• **السؤال الثاني:**

① مفيدة.

② الجزر ـ الدجاج ـ التفاح.

③ - يحافظ على تنظيم درجة حرارة الجسم بشكل صحيح.

- يساعد المفاصل على تأدية وظائفها بأفضل شكل.

- يساعد على سلامة العظام، ويخلِّص الجسم من السموم والفضلات.

④ أن يكون مستمعًا جيدًا - عادلًا - يعمل على حل المشكلات.

• **السؤال الثالث:**

① ١ مع ب. ② ٢ مع ج. ③ ٣ مع أ.

محافظة أسيوط
إدارة أبو تيج التعليمية

• **السؤال الأول:**

① التعاون. ② التواصل.

③ النوم المبكر. ④ الجلد. ⑤ جافة.

• **السؤال الثاني:**

① (✓). ② (✗).

③ (✓). ④ (✗).

• **السؤال الثالث:**

① لأنها تضر بالجسم.

② منع مياه الفيضان من الدخول للمنازل.

③ حدوث البرق في الغابات، مما يؤدي لاشتعال الأعشاب الجافة.

• **السؤال الرابع:**

① ١ مع ج. ② ٢ مع أ. ③ ٣ مع ب.

محافظة أسوان
إدارة كوم أمبو التعليمية

• **السؤال الأول:**

① (✗). ② (✓).

③ (✓). ④ (✗).

• **السؤال الثاني:**

① الجلد. ② المعدة.

③ صحي. ④ الفيضان.

• **السؤال الثالث:**

① يعتذر له. ② غير صحي.

③ جيد في التواصل. ④ السدود.

• **السؤال الرابع:**

① ١ مع ب. ② ٢ مع ج. ③ ٣ مع أ.

رقم الإيداع: ٢٠٢٥/٧٨٤٧